МЫ ГОТОВИМ

ВКУСНО

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НЕМЕЦКОЙ КУХНИ

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

МЫ ГОТОВИМ ВКУСНО

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НЕМЕЦКОЙ КУХНИ

Издательский центр
"КНИГОЛЮБ"

Издание подготовлено
Творческо-производственным предприятием
"Студия-Л"
и осуществлено при участии
Издательского предприятия "Обновление",
Совместного предприятия "Контакт"
и Издательского центра "Книголюб"

© Составление и перевод на русский язык
"Полымя", Минск 1983
© Оформление Кученков В.Ю.
ISBN 5 7025—0013—X

Предисл

"Мы го
качество п
к этому мы
ность перед
с рецептами
книга помо
знакомиться

Так как с
тельно влия
сообщаем но
ния, о ее из
пищи. Об эт
и прежде все
ца калорийно
ные рядом с
зительное ко

Приведени
ны. Просим у
продуктов, са
например, му
к увлажнению
яйца не одина
случаях рецеп

Постарайте
принимали пи
чей пищи: изб
греваний, в ре
менты и содер
кие вещества.
блюд, а ведь м
вкусно пригот
употребляется

Мы надеемс
ником, способн

Предисловие

"Мы готовим вкусно" — само это название обещает хорошее качество пищи, приготовленной по нашим рецептам. А именно к этому мы и стремимся. Наше издательство сознает ответственность перед ищущим совета читателем и предоставляет ему наряду с рецептами научные сведения о питании. И если наша поваренная книга поможет в ваших исканиях, если вы с удовольствием будете знакомиться с ней, — мы будем считать, что достигли цели.

Так как своевременное регулярное полноценное питание положительно влияет на работоспособность и радость творчества, мы сообщаем необходимые сведения о калорийности продуктов питания, о ее изменяемости в зависимости от способов приготовления пищи. Об этом говорится во вступительной части каждой главы и прежде всего в главе "Питание", в которой дана обширная таблица калорийности, содержащая соответствующие данные. Напечатанные рядом с названием каждого рецепта цифры сообщают приблизительное количество калорий в данном блюде.

Приведенные в книге рецепты опробованы и тщательно подобраны. Просим учесть, что наши рекомендации о количестве сыпучих продуктов, сахара, жидкости не являются обязательными. Ведь, например, мука различных сортов обладает разной способностью к увлажнению, у разных сортов картофеля свое содержание воды, яйца не одинаково крупны, каждый фрукт по-своему сладок. В таких случаях рецепт должен изменяться.

Постарайтесь, чтобы все члены вашей семьи хотя бы раз в день принимали пищу одновременно. Еще один наш совет касается горячей пищи: избегайте длительного подогрева и многократных разогреваний, в результате чего безвозвратно теряются некоторые ферменты и содержащиеся в малых количествах пряные и ароматические вещества. Это приводит к снижению питательной ценности блюд, а ведь мы хотим накормить свою семью не только хорошо, но вкусно приготовленной пищей! Хороша только та пища, которая употребляется с удовольствием, с аппетитом!

Мы надеемся, что эта книга станет для вас незаменимым помощником, способным ответить на любой ваш вопрос.

Питание

Потребность в продуктах питания зависит от пола, возраста, телосложения и специфики профессии каждого человека. Например, рабочему-строителю требуется больше продуктов, чем художнику, а растущему юноше больше, чем взрослому. Детям нужно больше фруктов и овощей, так как их развитие и здоровье зависит от количества потребляемых минеральных солей и витаминов. Поэтому правильный выбор необходимых организму продуктов питания — дело далеко не простое. Для роста и развития человеческого организма нужны белок, жиры и углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Распределение этих питательных и биологически активных веществ в различных продуктах приводится в таблице калорийности (см. с. 10, 11). В графе "Калории" указана теплотворная способность 100 г продукта. Термин "калория" или "единица тепла" употребляется в значении "масса энергии". От 2500 до 3000 калорий — ежедневная потребность взрослого человека" (см. с.10). Эта потребность не может быть удовлетворена каким-либо одним продуктом. Нашему организму нужно сочетание растительной и животной пищи. В общем объеме потребляемого человеком белка должно быть 40 процентов животного и 60 процентов растительного. Для детей, людей умственного труда и стариков — 60 процентов животного и 40 процентов растительного белка. При употреблении в пищу сливочного и растительного масла, жира и маргарина нужно помнить, что мясо, колбаса, рыба и другие продукты тоже содержат в себе жир. Источник углеводов в питании — фрукты, овощи, картофель и хлеб, минеральных солей и витаминов — салаты. Поэтому рекомендуется ежедневно употреблять в пищу сырые фрукты или овощи, а вареную пищу дополнять свежей зеленью или тертыми овощами.

Во время приготовления следите, чтобы продукты не теряли своих питательных свойств. Готовить пищу следует быстро, так как длительное пребывание на огне уменьшает ее питательную ценность. Во время варки избегайте ненужного частого помешивания пищи, крышку кастрюли держите плотно закрытой. Не спешите избавляться от отвара: в нем немало минеральных солей и витаминов, его можно использовать для приготовления первых блюд, соусов. Чаще используйте другой способ приготовления — тушение. Разнообразие в гарнирах, правильный выбор пряностей и вызывающее аппетит оформление блюда улучшают питательное воздействие его.

Калории — единицы тепла. Ежедневная потребность человека в них указана в таблице (см. с. 10). Теплотворная способность (округленно) : 1 г белка — 4 калории, 1 г жира — 9 калорий, 1 г углеводов — 4 калории.

Готовя пищу, не нужно забывать!

Белок чувствителен к воде, при испарении воды часть его утрачивается. Длительное нагревание затрудняет его усвоение организмом. Более ценен белок, содержащийся в рыбе, молоке, твороге.

Жир при сильном нагревании сгорает. Твердые жиры труднее усваиваются организмом, чем жидкие. Избыток жиров приводит к их скоплению в организме.

Углеводы — это сахар и крахмал. Сахар чувствителен к воде. Крахмал соединяется с водой и при нагревании густеет. Избыток сахара и крахмала действует на организм человека так же, как и жир.

Минеральные соли подразделяются на основные и кислые. Человеческому организму нужно больше продуктов с преобладающим содержанием основных солей (овощи, фрукты, молоко), чем кислых солей (мясо, рыба, яйца, жиры, хлеб и продукты из злаковых). Поваренную соль нужно использовать в ограниченном количестве: избыток ее плохо сказывается на здоровье и взрослых, и детей.

Витамины содержатся преимущественно в растительной пище, а также в молоке, яичном желтке, рыбьем жире, почках и рыбьей икре.

Смешанная пища, частично состоящая из сырых продуктов, удовлетворяет потребность в витаминах.

Из таблицы калорийности (см. с. 10) видно, в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Организм должен получать их из смеси разнообразных компонентов.

Характеристика витаминов

Витамины	Растворим в	Чувствителен к
A — вещества, способствующие росту и развитию организма	жире	воздуху и свету
B — вещества, способствующие росту и развитию организма, защитные вещества	воде	теплу
C — защитные вещества против цинги	воде	свету и теплу
D защитные вещества против рахита	жире	сравнительно нечувствителен

Вес. Масса. Запасы

Точные весы и измерительная кружка в домашнем хозяйстве необходимы. Если нет нужды в точности измерения, его можно производить чайной или столовой ложкой. В рецептах, приводимых в книге, встречается и этот метод. Предлагаемая таблица и указания в рецептах рассчитаны на то, что чайная, столовая ложки будут наполнены измеряемым продуктом — вровень с краями.

Соотношение меры и веса некоторых продуктов в граммах

Продукты	Чайная ложка	Столовая ложка
Соль	5	20
Сахар	4	13
Мука	2	8
Манная крупа	4	12
Рис	5	18
Перловая крупа	4	15
Овсяные хлопья	2	8
Жир	4	16
Жидкость		4 = 1/16 л 8 = 1/8 л

Обозначения: 1 щепотка — количество, которое остается между кончиками трех пальцев; на кончике ножа — количество, которое помещается на кончике ножа; 1 доза — чуть больше столовой ложки жидкости.

Мера веса: 1 кг (килограмм) = 1000 г (грамм); 0,1кг = 100 г = 1/10 кг или 10 декаграмм;

1 л (литр) воды = 1 кг.

Многие женщины беспокоятся о том, чтобы приготовленной пищи было достаточно, а потому готовят слишком много. Их ошибки в расчетах могут привести и к неприятностям: блюда неоднократно подогревают и в конце концов ни кто не хочет их есть. Но гораздо хуже другое: при многократном подогревании пищи снижается ее питательная ценность, уничтожаются чувствительные к температуре витамины. А это угрожает здоровью и ведет к нежелательному увеличению веса

При одном приеме пищи человеку требуется

Грибы	125 г
Картофель	250 — 400 г
Колбаса	50 — 80 г
Макаронные изделия как заправка для супа	20 г
Макаронные изделия как основное блюдо	80 — 125 г
Мясо с косточкой	100 — 150 г
Мясо без косточки	80 125 г
Овощи	200 — 250 г
Перловая круап	60 — 100 г
Рыба	150 — 250 г
Сладкие блюда	1/8 л
Соус	1/8 л
Стручковые, рис	60 100 г
Суп как закуска	1/4 л
Суп как главное блюдо	1/2 л
Сыр	30 50 г
Творог	50 150 г
Яйца	1 — 2 шт

Хорошо продуманные запасы продуктов предпосылка рационального ведения кухонного хозяйства. Каждый день желательно покупать только фрукты, овощи, молочные продукты, хлеб, колбасу, свежие рыбу и мясо. Остальные продукты можно покупать раз в неделю, а то и реже. При этом экономится и время. Можно завести маленькую записную книжку, в которой специально помечать, что нужно купить.

Скоропортящиеся продукты лучше всего хранить в холодильнике. Нельзя хранить их дольше допустимого В специальной таблице указано предельное время хранения продуктов. Те из них, которые помещают в холодильник, должны быть свежими. Как сильно пахнущие (сыры, копчености, мясо), так и легко воспринимающие запахи продукты (масло, маргарин, топленое масло) нужно помещать в плотно закрывающуюся посуду. Жидкости нужно прикрывать: их испарение вызывает появление снежной шубы в холодильнике. Не следует забывать и о том, что мясные бульоны лучше хранить, если в них не добавлены коренья, а готовые овощи без петрушки. Нельзя заполнять холодильник до предела, так как будет затруднена циркуляция воздуха, что в свою очередь приведет к повышению температуры в холо-

дильной камере. В морозильнике можно несколько дней сохранять замороженные продукты, не подвергавшиеся оттаиванию. Нельзя хранить в холодильнике субтропические продукты, которые портятся при температуре — 10 градусов и ниже, хлеб, хлебцы и т.п.

Хранение продуктов в холодильнике

Продукты	Дни
Готовые блюда	1 — 2
Земляника, зеленый салат	1 — 2
Колбаса свежая (сырая)	2
Колбаса копченая	4 — 6
Масло, маргарин	7 — 18
Молоко	2
Молоко сгущеное в открытой банке	3 — 5
Мясо сырое	1
Мясо жареное	3 — 5
Рыба копченая	2
Рыбные консервы (открытые)	1 — 2
Рыба свежая	1
Сыр	5 — 14
Творог	2 — 4
Фарш	0,5
Яйца	14 — 21

Запасы продуктов с большими сроками хранения следует постоянно пополнять. Не забывайте и о том, что старые запасы нужно обновлять.

Для хранения небольшого количества сахара, муки и других продуктов очень удобны пластмассовые емкости с прозрачными стенками. Большие запасы нужно хранить в прохладном и сухом месте, куда не затруднен доступ свежего воздуха. Сыпучие продукты в бумажных пакетиках быстро портятся, поэтому их следует хранить в керамической посуде, покрытой бельевой тканью. При покупке продуктов в упаковке (сухое молоко, концентраты супов) и консервов (мясных и рыбных) всегда нужно обращать внимание на дату их изготовления. Консервы, срок годности которых истекает, нужно незамедлительно использовать.

Хранение запасов

Продукты	Сроки
Концентраты супов	1 год
Мука, манная и перловая крупа, овсяные хлопья, макаронные изделия на яйце	6 месяцев
Мясные консервы, консервированная колбаса	1 год
Рыбные консервы	1 — 2 года
Растительное масло	9 месяцев
Пекарский порошок	9 месяцев
Рис, чечевица, бобы, зеленый горошек и горох	1 год
Сахар	больше года
Сухое молоко, сухой пудинг	3 месяца

Пряности

Очень важно правильно выбрать пряности. Пряность не должна подавлять аромат блюда, а должна оттенять и подчеркивать его. Есть такие пряности (мускат, гвоздика, чеснок), одного запаха которых достаточно, чтобы придать аромат блюду. Свежая зелень обладает не сильным воздействием, а потому ее применяют без опаски. Петрушка, лук-резанец и сельдерей неприхотливы, их выращивают даже в цветочном горшке или ящике. Они содержат множество витаминов, поэтому их не следует варить вместе с основными компонентами.

Так как сок пропитывает дерево, зелень чистят на пластиковой доске. Сушеную зелень варят вместе с блюдом в течение 5—10 минут. Для хранения таких пряностей, как тмин, гвоздика, перец, измельченная зелень, используют плотно закрывающиеся баночки. Тщательно вымытую зелень можно сохранять 1—2 дня, поместив в холодильник. Для более длительного хранения можно заморозить ее в морозильной камере в небольшом количестве воды.

При приготовлении каких блюд используются пряности?

Анис. В виде порошка — для теста, которому нужно придать ароматический привкус.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В КАЛОРИЯХ, БЕЛКАХ, ЖИРАХ, УГЛЕВОДАХ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ВИТАМИНАХ (округленно)

Группа людей	Основные вещества							Минеральные	
	Калории	Белок		Жиры		Углеводы		Ca	
		г	ккал %	г	ккал %	г	ккал %		
Без затрат физической энергии:									
мужчины	2400	75	13	75	28	350	59	800	12
женщины	2000	65	13	60	28	290	59	800	12
Затраты физической энергии -от малых до умеренных:									
мужчины	3000	90	12	90	28	440	60	[illegible]	120
женщины	2500	75	12	75	28	370	60	800	120
Затраты физической энергии от умеренных до больших:									
мужчины	3600	105	12	115	30	510	58	[illegible]	120
женщины	3000	90	12	95	30	420	58	[illegible]	120
Работники с наибольшей затратой физической энергии:									
мужчины	4200	125	12	13[illegible]	30	600	58	[illegible]	[illegible]
Беременные (последняя треть беременности)	2800	90	13	[illegible]	27	410	60	1500	150
Кормящие матери	3000	95	13	[illegible]	29	420	58	2000	200
Пожилые люди:									
мужчины старше 65 лет	2200	75	14	6[illegible]	27	320	59	[illegible]	12[illegible]
женщины старше 60 лет	2000	70	14	60	27	290	59	800	1200

Ваниль. Разрезанные вдоль стручки ванили хранятся в коробочках с сахаром, придавая ему свой тонкий аромат. Их можно варить в воде, а отвар использовать как пряность. И отвар, и продаваемый в магазинах ванильный сахар для сладких блюд и супов, холодных блюд, блюд из фруктов, напитков, хлебобулочных изделий.

Гвоздика. Сушеные цветки гвоздичного дерева варят с основным продуктом. Они придают пряный вкус блюдам из фруктов, сладким супам, холодным блюдам, напиткам, равно как и жареной свинине, краснокочанной капусте, большинству блюд из рыбы и дичи. Молотая гвоздика незаменима при приготовлении теста для пряников.

Горчица. Зерна горчицы и перерабатываемые в пасту

вместе с друг
рыбы, колбас
Зерна горчиц
вании) овощей

Грибы. Су
соусов, обеда

Имбирь. В
из тыквы и д
теста и пирого

Каперсы. П
аромат особени
и маринадов.

Разработано
Институтом питания (Потсдам)

Минеральные вещества			Витамины				
Ca	P	Fe	A		B_2, мг	Ниацин, мг	C, мг
			чистый, МЕ	из каротина, МЕ			
800	1200	12	1500	3500	1,8	15	75
800	1200	15	1200	2800	1,5	12	65
800	1200	12	1500	3500	1,8	15	75
800	1200	15	1200	2800	1,5	12	65
800	1200	12	1500	3500	1,8	20	100
800	1200	15	1200	2800	1,8	15	90
800	1200	12	1500	3500	1,8	20	100
1500	1500	15	2000	5000	3,0	15	100
2000	2000	15	2500	5000	3,0	20	130
800	1200	12	1500	3500	1,8	15	75
800	1200	12	1200	2800	1,5	12	65

вместе с другими пряностями семена — для блюд из мяса, рыбы, колбасы, яиц, салатных и других пикантных соусов. Зерна горчицы применяются при мариновании (консервировании) овощей, огурцов, грибов.

Грибы. Сушеные — ароматическая пряность для супов, соусов, обеда из одного блюда и мясных блюд.

Имбирь. В незначительных количествах — для компотов из тыквы и других сладких овощей, определенных видов теста и пирогов.

Каперсы. Почки колючих каперсов. Их пикантно-пряный аромат особенно хорош для блюд из рыбы, мяса, яиц, соусов и маринадов.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ (калорийность)

Продукты (100 г съедобной части)	Белки	Жиры	Углеводы	Вода	Минеральные вещества	Витамины			
						A	B	C	D
Кефир	3	3	4	88	1	·	·	–	–
Молоко	3	3	5	88	1	•	·	·	·
Снятое молоко	4	0	5	91	1	·	•	·	–
Пахта	4	1	4	91	1	·	·	·	–
Сливки	3	30	3	64	1	•	•	·	•
Творог	18	—	4	77	1	·	·	·	—
Сыр 10%	39	3	4	55	5	·	•	·	—
Сыр 30%	34	19	3	41	5	•	·	·	•
1 яйцо	7	6	1	33	1	○	•	·	•
1 белок	4			25			•	·	—
1 желток	3	6	—	8	1	•	·	—	•
Баранина	17	28	-	54	1	·	•	•	—
Говядина нарезная	20	8	-	71	1	·	○	•	—
Курица	20	5	—	74	1		○	•	—
Окорок (ветчина) вареный	25	35	—	29	6		•		—
Свинина нарезная	15	35	—	50	1	·	○	·	—
Свиная печень	20	5	3	72		○	○	•	•
Свиное сало, шпик	9	73		10	8				
Телятина постная	22	3	1	74	1	·	•	·	•
Карп	8	4	–	33	1	•	•	·	—
Сельдь	8	10	—	65	14	○	•	—	•
Сельдь копченая	13	6	–	42	3	·	•	—	—
Треска	7		—	40	6	—	•	—	—
Маргарин	1	80	-	12	3	○	—	—	•
Масло сливочное	1	80	—	17	1	•	·	·	•
Масло растительное	—	100	—	—	—	—	—	·	—
Свиной жир	—	100	—	—	—	—	·	—	•
Крахмал	1	–	81	18	–	–		—	–
Пшеничная мука	11	2	71	13	1	—	·	—	—

Примечание. Прочерк в таблице означает отсутствие либо совершенно незначительное наличие данных витаминов, белков, жиров, минеральных веществ, углеводов. Величина точки говорит об относительном содержании не поддающихся более точному измерению витаминов.

(Таблица Н.Шалля) «Продукты питания», 18-е издание, 1962 г. Издательство«Johann Ambrosius Barth», Leipzig

Продукты (100 г съедобной части)	Белки	Жиры	Углеводы	Вода	Минеральные вещества	Витамины			
						A	B	C	D
Ржаная мука	8	1	75	13	1	—	•	-	—
Макаронные изделия	10	2	79	12	1	—		—	—
Белый хлеб	8	1	48	42	1	-	·		—
Пшеничный хлеб	7	1	50	39	2		·		—
Ржаной хлеб	6	1	52	39	1	–	•	·	
Ржаная лепешка	11	7	70	8	2	—	•		—
Мармелад	1		65	42	1		·		
Пчелиный мед			31	19	—		·	•	—
Сахар			100						—
Плоды стручковые	25	2	52	11	1		◦	•	·
Картофель	2	—	19	67	1		·	●	
Белые грибы	5	—	5	87	1	-	•	●	
Бобы зеленые	2	—	4	93	1		•	○	—
Кольраби	3	—	6	89	1		●	●	-
Кормовая капуста	5	1	10	81	2	—	•	◎	—
Морковь	1	—	5	88	1			•	
Огурцы	1	—	1	97			·	•	—
Перец красный	2	1	5	90		·	·	•	—
Петрушка	4	1	7	85	—		—	◎	—
Помидоры	1		4	93	1	- -	◎	●	—
Салат листовой	1	—	4	94	1		·	•	—
Цветная капуста	3	—	5	91	2	—	•	●	—
Шпинат	2	—	2	93	2	—	●	◎	—
Бананы	1	—	23	74	1	–	●	•	—
Вишни кислые	—	—	11	72	1	—	·	●	—
Груши	—	—	14	83	—	—	•	•	—
Земляника, клубника	1	—	8	85	1		·	•	—
Лимоны	—	—	5	53	1		·	●	—
Смородина черная	1	—	14	79	1	—	·	◎	—
Яблоки	—	—	13	84	—	·	·	•	—

Карри. Относительно сильная индийская смесь различных пряностей — для блюд из рыбы, мяса, птицы, пикантных соусов.

Кетчуп. Густой пряный соус из овощей, уксуса, сахара и различных пряностей. Самый известный — томатный кетчуп.

Коньяк. Употребляется наравне с ромом для приготовления соусов, сладких блюд, блюд из фруктов, хлебобулочных изделий.

Коренья. Порей, морковь, сельдерей и т.д. — для бульонов, супов, соусов, вареных блюд из рыбы и мяса. Листья цветной капусты, стебли кольраби и кожуру сельдерея варят с основным компонентом.

Кориандр. Вместо гвоздики и мускатного — для мясных блюд, колбасной массы, кушаний из краснокочанной и савойской капусты.

Корица. Кора корицы придает пр[illegible]ое фруктовым и холодным блюдам, супам и напитк[illegible], хлебобулочным изделиям. Лучше распыляется, если смешана с сахаром.

Красный перец. Часто применяют вместо черного перца. Очень полезная пряность, стручки мягкого и острого вкуса. К мягким сортам относятся деликатесный и очень сладкий перец. К острым — полусладкий и розовый. Нельзя добавлять в кипящий жир, так как при этом теряется вкус и цвет.

Лавровый лист. Достаточен в небольших количествах. Может вариться с основным продуктом. Для ароматизации бульонов, соусов, вареных мясных и рыбных блюд.

Лимонная и апельсиновая цедра. Для сладких блюд, напитков, маринадов, хлебобулочных изделий. Лимоны и апельсины следует тщательно протирать, промывать теплой водой, так как их часто опрыскивают химикатами.

Лук. Классический и полезный продукт. Будучи измельченным, должен использоваться сразу же, так как быстро теряет вкусовые качества и цвет.

Мускат. Иногда достаточно крошки протертого мускатного ореха, чтобы дать пряный привкус соусу, овощам, клецкам, блюдам из риса и макаронных изделий.

Острый соус. Для мясных гарниров, майонеза, салата, приготовленного с майонезом, паштета и рагу.

Перец. Можно варить в зернах, молотый — ни в коем случае. Придает пряный привкус супам, бульонам, рыбным и мясным блюдам, самым разнообразным салатам.

Пятамин. Полученный из витаминизированного томатного красного перца — для бутербродов, соусов, супов, а в малых количествах — для приготовления майонеза.

Соплодие можжевельника. Для квашеной капусты, бульонов.

Сыр. Затвердевший, натертый на терке — для светлых соусов, блюд из овощей, макаронных изделий и риса.

Томатная паста. Из спелых помидоров, придает пряный вкус супам, соусам, блюдам из мяса, рыбы, картофеля, макаронных изделий, риса.

Уксус. Пищевой уксус содержит в себе 2,5 процента, уксус для маринадов — 5 процентов, уксусный спирт — 10,5 процентов уксусной кислоты. Уксусная эссенция, содержащая 40 процентов уксусной кислоты, должна храниться только в затемненных сосудах. Винный уксус получается в результате процесса брожения фруктов и содержит 7—10 процентов уксусных кислот. Ароматический и травяной уксус можно приготовить в домашних условиях.

Хрен. Обладает острым вкусом. Протертый легко окрашивается в другой цвет. Для рыбных кушаний, соусов, блюд из яиц, ветчины, копченого мяса, колбас, отварных говядины и свинины.

Зелень

Базилик. Для супов, соусов, салатов, мясных блюд. Рас-

ходовать очень бережно!

Кервель. Для супов, соусов, салатов, блюд из помидоров, бутербродов.

Лимонная мелисса. Для блюд из рыбы, мяса и грибов, дичи, птицы, травяных супов и салатов, лимонадов и коктейлей.

Лук-резанец. Для салатов, овощей, блюд из яиц, творога, супов, соусов, массы для бутербродов.

Любисток. Для супов, соусов и овощных блюд. Очень сильная пряность, применять осторожно.

Майоран. Для мясных и большинства овощных блюд, соусов, супов, клецек, картофельных блюд

Мята перечная. Как пряность для некоторых мясных блюд, напитков и сладких изделий

Огуречник. Для салатов из огурцов, картофеля, зелени, супов, соусов и блюд из капусты.

Петрушка. Общепризнанная пряность для большинства блюд.

Польнь. Для жирной птицы и свинины, в малых количествах для супов и соусов.

Розмарин. Для супов, соусов, маринадов, для приготовления травяного уксуса, в качестве примеси в салатах.

Тимьян. Для листовых салатов, блюд из мяса, рыбы и большинства овощей, блюд из дичи и птицы, колбас. В смеси с майораном (пропорции 1:3) для блюд из птицы и мяса, соусов.

Укроп. Для блюд из рыбы, яиц и творога, салатов, соусов и супов.

Чабер. Для бобов, листового салата, кислой капусты, стручковых и растопленного жира.

Шалфей. Для рыбных и мясных блюд, супов и соусов. Применять в небольших количествах.

Эстрагон. Для супов, соусов, салатов, блюд из тыквы, жаркого, в особенности для консервирования огурцов.

Бутерброды. Бутербродная масса

Зерновые необходимы для питания, так как содержат витамины групп В и Е. Все витамины, минеральные вещества и микроэлементы находятся в оболочке зерна и в стебле. Чем лучшего помола мука, тем меньше в ней этих жизненно важных веществ. Все ценное остается в отрубях. Выпускается много видов хлеба из муки более или менее тонкого помола, которые содержат в себе все части зерна. Очень полезны, особенно для чувствительного желудка, специальные диетические сорта хлеба, печенки из ржаной муки грубого помола.

Рекомендуется употреблять хлеб, испеченный не менее 24 часов назад. Не следует есть свежий хлеб, который слипается в ком. От него повышается кислотность желудка, возможно вздутие живота.

Хлеб как постоянную основу питания широко применяют для бутербродов. Масло, маргарин, топленый жир, мармелад, мед, сиропы используют как основу многочисленных бутербродов быстрого приготовления.

Зеленый бутерброд **720***

100 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки измельченной зелени, 1 маленькая луковица, красный перец, соль, лимонный сок.

К взбитому маслу добавить зелень (петрушка, эстрагон, базилик или майоран), лук, красный перец, соль и несколько капель лимонного сока.

Бутерброды с томатной пастой, горчицей, хреном, грибами 730

100 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты (или 2 ст. ложки горчицы, или 1 ст. ложка протертого хрена,

* Здесь и далее число указывает на примерное количество калорий описанного блюда.

3 ст. ложки поджаренных измельченных грибов), соль, перец.

По желанию заправить соком, сахаром, красным перцем.

Бутерброд с яйцом 870

2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла или маргарина, красный перец, соль, лук-резанец.

К взбитому маслу добавить желток, мелко измельченный белок, красный перец, соль и нарезанный лук.

Бутерброд с мясом, ветчиной 550

50 г сливочного масла или маргарина, 100 г измельченной говядины или пропущенной через мясорубку ветчины, 1 ст. ложка горчицы, соль, перец.

К взбитому маслу добавить [illegible] продукты. По желанию добавить лук, соленые огурцы или маринованные овощи.

Бутерброд с анчоусами, лососевыми 810

50 г анчоусов или лососевого [illegible], 100 г сливочного масла или маргарина, лимон.

К взбитому маслу добавить [illegible], очищенные от костей анчоусы или лососевые, заправить несколькими каплями лимонного сока.

Можно использовать анчоусную или лососевую пасты

Бутерброд с рыбой 530

50 г сливочного масла или маргарина, 100 г копченой рыбы, 1 ст. ложка горчицы, красный перец.

Очищенную от костей, нарезанную рыбу перемешать со взбитым маслом, заправить горчицей и красным перцем. Вместо масла или маргарина можно использовать смесь майонеза с пропущенным через мясорубку салом.

Вкус бутерброда будет еще пикантнее, если украсить его порубленными, маринованными в уксусе овощами.

Слоеный хлеб с сыром 1010

5 кружочков вестфальских пряников, 50 г сливочного масла или маргарина, 4 кусочка сыра.

Кружочки пряников намазать маслом. Попеременно положить друг на друга несколько кружков пряников и сыра

Готовый слоеный хлеб уложить между двумя донечками и прижать. Перед подачей на стол разрезать на куски. Вместо сыра можно использовать творог, колбасу или бутербродную массу.

Бутерброд из черного и белого хлеба

Примерно одинаковые по величине куски черного и белого хлеба намазать маслом или бутербродной массой, сжать и охладить. Можно разрезать ножом или формочкой.

Порции будут выглядеть особенно аппетитными, если украсить их пикулями, каперсами, кусочками лимона.

Начинка для бутербродов

Поскольку в начинках или бутербродных массах не предусмотрены компоненты с высоким содержанием жиров, основой бутербродов будут хлеб, сливочное масло или маргарин.

Свежие продукты: земляника, порезанные пополам абрикосы, кусочки яблок, груш, персиков, бананов или арбузов, дольки апельсинов, нарезанные кружочками помидоры с измельченным луком, огурцы с укропом, редис с луком-резанцем, тертая морковь с петрушкой, баклажаны с порезанным яйцом, тертая редька с измельченным сельдереем и пр.

Яйца: сваренные вкрутую, охлажденные и очищенные, нарезанные острым ножом или яйцерезкой кружочками; яичница-глазунья или взбитые яйца с порезанным луком-резанцем, посыпанные свежей зеленью.

Сыр: нарезанный кусочками или тертый, посыпанный красным перцем или тмином, покрытый соломкой из плодов красного перца или кружочками редиса.

Мясо: тонкие кусочки жаркого, языка, окорока (ветчины), колбас с огурцами, помидорами, красным перцем, пикулями, тертым хреном, томатной пастой, майонезом, свежей зеленью.

Рыба: вымоченное филе анчоусов, очищенная жареная сельдь, кусочки лососевых или лососевый шницель, тушеное или жареное рыбное филе, консервированная рыба. Могут применяться все приправы, используемые с мясом, кроме лука.

Блюда из свежих овощей и фруктов

Листья салата, сырые овощи и свежие фрукты — ценный продукт питания. Они обеспечивают человека жизненно важными витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, а также создают условия для вывода из организма воды и жиров, нейтрализации содержащихся в нем вредных веществ. Для этих целей лучше служат блюда, приготовленные без соли, — нечезает связующее влияние соли и сохраняется собственный вкус компонентов. Такое блюдо следует съесть сразу. Специалисты по питанию рекомендуют употреблять блюда и салаты, приготовленные из свежих фруктов, не в качестве десерта, а в начале приема пищи. Их следует готовить из фруктов и овощей, не подвергавшихся длительному хранению, при котором теряются питательные вещества.

МАРИНАДЫ ДЛЯ БЛЮД ИЗ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ

Маринад 1

170

2 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарезанная луковица, щепотке соли и сахара.

Винный уксус и растительное масло смешать вилкой, добавить репчатый лук, соль, сахар.

Маринад 2

180

1 лимон, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Помешивая растительное масло, капать в него лимонный сок. Когда масса загустеет, добавить зелень.

Маринад 3

140

1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени. Лимонный сок и сметану смешать вилкой, добавить зелень.

Если при приготовлении этого соуса вместо сметаны использовать кислое молоко или кефир, то нужно добавить немного растительного масла.

Маринад 4 200

1/2 стакана кефира (или 50 г перемешанного с молоком творога), 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Кефир или измельченный творог взбить, затем добавить растительное масло, зелень. Все перемешать.

БЛЮДА ИЗ САЛАТА

Салаты готовят из кочанного и листового салата, валерианеллы, эндивия, одуванчиков, водяного кресса, щавеля и тысячелистника. Их питательная ценность особенно высока весной, когда еще нет плодов в саду, а витамины необходимы для нормального обмена веществ и кровообращения. Смесь дикорастущей и культурной зелени делает салат богатым витаминами, придает ему пряный вкус, стимулирует деятельность желез.

Кочанный и листовой салат 100 г = 16—23

Удалить увядшие листья салата, тщательно промыть каждый, положить в сито, еще раз осторожно прополоскать и дать стечь воде, так как с влажными листьями плохо соединяется растительное масло. В салатнице приготовить маринад, используя при этом рыхлые листья салата. Перед этим можно смазать стенки салатницы долькой чеснока. Не готовьте слишком много маринада: если салат будет плавать в нем, листья будут сворачиваться.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощи необходимо тщательно очистить. Коренья и клубни промыть щеткой под проточной водой, поскоблить ножом или снять кожуру. После приготовления блюдо сразу же подать на стол, чтобы оно не утратило витаминную ценность.

Салат из редиса 200

2—4 пучка редиса, маринад 1, несколько листьев салата, лук-резанец.

Очищенный и промытый редис нарезать тонкими кольцами, перемешать с маринадом, уложить на подготовленные

листья салата, посыпать нарезанным луком-резанцем или измельченной петрушкой.

Салат из редьки 350

3 редьки, 1 шт. маринованного мелко нарезанного имбиря, 1/8 л сметаны или молока, соль.

Очищенную редьку нашинковать и перемешать с имбирем, сметаной или молоком, посолить.

Смешанный салат с редькой 460

2 маленькие редьки, 250 г моркови, 1 яблоко, маринад 1 или 2, 100 г валерианеллы, 1 ст. ложки измельченных орехов.

Подготовленные редьку, морковь и яблоко нашинковать или натереть на терке, перемешать с маринадом (оставить немного маринада для валерианеллы). Посыпать валерианеллой и орехами.

Салат из шпината 240

250 г мягкого шпината, маринад 1, 1 пучок редиса.

Подготовленный шпинат мелко нарезать, перемешать с маринадом.

Посыпать мелко нарезанным редисом.

Салат можно заправить тертым хреном или растертым тмином.

Салат из кольраби 350

3 кольраби, 2 яблока, 1 маленький соленый огурец, маринад 3 или 4.

Приготовленные кольраби, яблоки и огурец нашинковать и перемешать с маринадом.

Салат из кольраби и каротели 370

По 250 г кольраби и каротели или мягкой моркови, маринад 4, 2 ст. ложки свежей зелени.

Подготовленные овощи нашинковать и перемешать с маринадом, посыпать измельченной зеленью.

Салат из моркови и яблок 310

300 г моркови, 200 г яблок, 1—2 ст. ложки измельченных

орехов, лимонный сок, сахар.

Подготовленные морковь и яблоки натереть на терке, заправить лимонным соком или небольшим количеством уксуса и сахара.

При желании можно добавить немного кефира.

Салат из моркови, яблок и сельдерея 360

4 листа салата, 125 г моркови, 125 г яблок, 1/2 очищенного сельдерея, маринад, 1 ст. ложка измельченных орехов.

На каждый лист салата положить по столовой ложке тертых яблок, моркови, нарезанного кубиками сельдерея, полить столовой ложкой маринада и посыпать орехами

Салат из цветной капусты 350

1 маленькая головка цветной капусты, 1/2 лимона, маринад 4, несколько листьев салата 2 крепких помидора, лимонная кислота.

Подготовленную капусту измельчить или нашинковать, сбрызнуть лимонной кислотой (капуста должна побелеть), перемешать с маринадом, разложить горкой на листья салата, украсить кружочками или кубиками помидоров

Салат из помидоров 230

500 г крепких помидоров, несколько листьев салата, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 луковица, лук-резанец, соль, перец.

Помидоры нарезать кружочками, уложить на листья салата, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком и перцем, посыпать нарезанным луком и украсить кольцами лука-резанца.

Блюдо с помидорами 760

500 г помидоров, 4 ст. ложки измельченной зелени (петрушка, укроп, тысячелистник), 2 ст. ложки тертого хрена, 1/8 л молока или сметаны, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Помидоры разрезать на 4 или 8 частей. Все приправы перемешать и полить помидоры.

Салат из огурцов 200

500 г свежих огурцов, маринад 3 или 4.

Огурцы с мягкой кожурой промыть, с твердой — очистить. Проверить с обоих концов, не горькие ли они, горькие части удалить.

Нарезать кружочками или соломкой (мелко нарезанные огурцы усваиваются лучше), перемешать с маринадом.

Салат готовить перед подачей на стол, так как выделяющийся из огурцов сок делает его жидким, а огурцы — малоудобоваримыми.

Кочанный салат с огурцами 230

Огурцы и салат перемешать перед подачей на стол.

Салат будет еще вкуснее, если к нему добавить нарезанный кружочками помидор, полоски красного перца, кубики яблок или салат из бобов (см. с. 31), по выбору.

Салат из огурцов и яблок с помидорами 580

1 свежий или маринованный огурец, 2 яблока, 2 ст. ложки майонеза, 4 помидора.

Огурцы и яблоки очистить и мелко нарезать, перемешать с майонезом. Срезать верхушки помидоров, вынуть мякоть и нафаршировать салатом.

Салат из огурцов и груш 520

1 свежий огурец, 4 сочные груши, 1 лимон, 1 ст. ложка изюма, 2 ст. ложки измельченного лесного ореха, сахар.

Огурец и груши очистить, вынуть из них сердцевину, нарезать мелкими кубиками, полить лимонным соком и перемешать с изюмом, орехами, сахаром.

Салат из савойской капусты 270

300 г савойской капусты, маринад 1.

Капусту нарезать мелкими полосками, аккуратно измельчить, перемешать с маринадом.

При желании можно заправить майораном, сельдереем или растертым тмином.

Салат из бело

150 г белок
ленькая луков
ложки лимонн

Подготовле
лью, добавить
тые вместе с
масло и лимон

Салат из крас

*500 г крас
сока, 1 яблоко,*

Подготовле
ком и дать пр
посыпать тер

Салат из кваш

200 г
ложки са

На к
вить мелко пар
маслом. Все не
добавить в него
редьки, 60 г под
петрушку, крупн
ву или виноград

Смешанный лет

*По 200 г сп
города, маринад
и из листовой сал*

Спаржу очис
ковь нашинкова
с маринадом. К
тарелке, чтобы о
разложить салат.

Салат из красного

3 5 стручков

Салат из белокачанной капусты 270

150 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль.

Подготовленную капусту нашинковать и перетереть с солью, добавить мелко нарезанные кубиками помидоры, тертые вместе с кожурой яблоки, тертый лук, растительное масло и лимонный сок, щепотку сахара. Все перемешать.

Салат из краснокачанной капусты 560

500 г краснокочанной капусты, 1/2 стакана вишневого сока, 1 яблоко, маринад 1

Подготовленную капусту мелко нашинковать, полить соком и дать пропитаться. Затем перемешать с маринадом, посыпать тертым яблоком.

Салат из квашеной капусты 220

200 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 луковица, 1/2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла

На крупно нарезанную капусту натереть яблоко, заправить мелко нарезанным луком, сахаром и растительным маслом. Все перемешать. Салат будет еще вкуснее, если добавить в него кубики или сок ананаса, 2 ст. ложки тертой редьки, 60 г поджаренной кусочками корейки, измельченную петрушку, крупно нарезанное яблоко, мелко нарезанную сливу или виноград.

Смешанный летний салат 430

По 200 г спаржи и моркови, 100 г мягкого молодого гороха, маринад 4, 1—2 ст. ложки укропа или зелени, кресс или листовой салат.

Спаржу очистить, нарезать тонкими кружочками. Морковь нашинковать. Каждый овощ перемешать (отдельно) с маринадом. Кроссы или стрелки салата так уложить на тарелке, чтобы она была разделена на три поля, в которые разложить салат. Посыпать нарезанным укропом.

Салат из красного перца 240

3—5 стручков красного перца, маринад 1, 2 или 3.

Стручки красного перца продольно разделить пополам, удалить сердцевину с семечками, быстро промыть, дать стечь воде, мелко нарезать и перемешать с маринадом. Салат можно перемешать с крепкими, нарезанными кубиками помидорами и разложить на листья салата.

Салат из красного перца и огурцов 240

3 стручка красного перца, 1 маленький свежий огурец, маринад.

Подготовленные стручки красного перца (см выше) нарезать тонкими полосками, перемешать с нашинкованным огурцом и маринадом.

Салат из сельдерея и яблок 500

1 маленький сельдерей, 2 яблока, 1/2 лимона, 100 г творога, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка майонеза

Очищенный сельдерей натереть, перемешать с мелко нарезанным яблоком, полить лимонным соком. Размешать творог с молоком и майонезом, подать к сельдерею

Салат из свеклы и яблок 330

1 средней величины свекла, 2 яблока, маринад 3 или 2 1 маленькая луковица, по 1/2 ст. ложки [illegible] тертого хрена.

Подготовленную свеклу очистить и мелко натереть яблоки нашинковать, перемешать с нарезанным луком, пряностями и маринадом.

Салат из китайской капусты 210

1 кочан китайской капусты, маринад 1, 2 или 3 1 2 ст ложки зелени.

Подготовленную капусту мелко нарезать, полить маринадом и посыпать нарезанной зеленью

Острый салат из тыквы 260

375 г тыквы, 2 соленых или маринованных огурца средней величины, маринад 1, 3 помидора, лук-резанец.

Тыкву и огурцы нашинковать, перемешать с маринадом. Накрыть салат кружочками помидоров, посыпать луком-резанцем.

Салат из лука-порея и яблок 360

Сердцевина 2—3 стеблей лука-порея, 2 яблока, маринад 4.

Тщательно подготовленный лук-порей мелко нарезать, яблоки нашинковать, все перемешать с маринадом.

Салат из цикория (салатного сорта) 210

2—3 стебля цикория, маринад 3, 1 ст. ложка зелени.

Очищенные и промытые стебли цикория мелко нарезать, перемешать с маринадом и измельченной зеленью.

Салат будет выглядеть аппетитнее, если украсить его кубиками яблок, апельсинов, кружочками банана или разрезанными пополам виноградинками, полить приготовленным с лимоном маринадом и посыпать зеленью.

САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ

Фрукты полезны всегда, но полезнее всего их есть сырыми — в этом состоянии они содержат все компоненты, которыми обладают: витамины (прежде всего витамин С), фруктовый сахар и фруктовые кислоты в удобной для усвоения форме, минеральные вещества и микроэлементы.

Мусс из сырых яблок 400

500 г яблок, 1/2 лимона, 1 ст. ложка сочного кишмиша, сахар, корица.

Промытые яблоки натереть на стеклянной или синтетической терке и смешать с лимонным соком, чтобы не изменился цвет. Добавить сахар, корицу, кишмиш.

Сладкий салат из яблок 470

500 г яблок, 1/2 стакана кефира, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка измельченных орехов.

Промытые неочищенные яблоки (без сердцевины) мелко нарезать. Кефир и мед взбить до появления пены. Этой смесью полить яблоки, посыпать измельченными орехами.

Острый салат из яблок 540

500 г яблок, 1/2 лимона, 1 стакан квашеной капусты, 1/2

ч. ложки сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка томатной пасты или немного анчоусной пасты, соль.

Подготовленные яблоки нарезать кубиками, полить лимонным соком. Крупно нарезать капусту. Из приправ приготовить маринад, все перемешать.

Фаршированные груши 640

500 г крупных спелых груш, слив или мелкие абрикосы или виноградинки, 200 г творога, 1/2 лимона, листья салата, сладкий сок смородины.

Промытые груши разрезать вдоль пополам, очистить от сердцевины. Каждую половинку положить на лист салата, полить лимонным соком. Творог перемешать с таким количеством сока смородины, чтобы получился густой соус, затем процедить его через сито. Приготовленным соусом и сливами, из которых предварительно удалить косточки, наполнить груши.

Салат из слив 360

250 г слив, по 2 ст. ложки размельченного миндаля и кишмиша, 1 доза рома, сахар, лимонный сок, протертая лимонная цедра.

Промытые сливы очистить от [illegible], нарезать кружочками, полить лимонным соком, [illegible] цедрой, миндалем, кишмишем и ромом. Заправить сахаром.

Салат из арбуза 400

По 250 г арбуза и груш, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, 150 г ежевики.

Мякоть арбуза (без корки и семечек) и очищенные груши нарезать кружочками, посыпать сахаром и полить соком лимона. Добавить приготовленные ягоды ежевики, дать пропитаться.

Фрукты на прутиках

Политые лимонным соком кусочки яблок или груш, разрезанные пополам сливы, кубики абрикосов или персиков, виноградинки поперемешно нанизать на прутики.

При желании можно полить их ромом, коньяком или фруктовым соком.

Смешанный фруктовый салат 600

500 г смешанных фруктов (яблоки, груши, виноград, сливы, персики, абрикосы), 1 лимон, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки толченых орехов, 3 ст. ложки сливок.

Фрукты промыть и дать стечь воде. Неочищенные яблоки и груши мелко нарезать, полить лимонным соком, разрезать пополам виноградники, очистить и вынуть косточки из слив, персиков и абрикосов.

Подготовленные фрукты посыпать сахаром, перемешать с орехами и сливками. На короткое время накрыть и дать пропитаться.

Пикантный фруктовый салат 610

100 г яблок, 100 г груш, 200 г салата из сельдерея (см. с. 26), 100 г слив, 2 ст. ложки майонеза.

Мягкие яблоки и сочные груши почистить, удалить сердцевину, нарезать кружочками. Твердые яблоки и груши недолго поварить. Приготовленный сельдерей нарезать кубиками. Сливы разделить на 8 частей, замаринровать в нескольких каплях сельдерейного уксуса.

Подготовленные продукты смешать с майонезом. Салат можно посыпать нарезанным сваренным вкрутую яйцом или каперсами, украсить круглыми кусочками ветчины или кубиками мяса птицы.

Для праздничного стола этим салатом можно нафаршировать яблоки с вынутыми сердцевинками, половинки грейпфрутов и апельсинов, которые нужно положить на листья салата.

Это блюдо — украшение стола с холодными закусками.

САЛАТЫ СО СВАРЕНЫМИ ПРИПРАВАМИ

Салаты нельзя готовить и хранить в металлической посуде. Что же касается картофельного салата, то нужно помнить следующее: не оставляйте его про запас, особенно в летнее время, так как он очень быстро портится.

Салатный соус про запас 2340

1/2 л уксуса, 1/4 л растительного масла, 15 г сахара, соль, красный перец (по вкусу).

Уксус разбавить до умеренной остроты. Все приправы

поместить в один сосуд и взбалтывать до растворения сахара и соли.

Иногда готовят соус впрок, этим сберегают свое время.

Салатный соус с растительным маслом 170

2 ст. ложки уксуса или лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени, соль.

Все продукты взбить.

Некоторые предпочитают шпик растительному маслу. В этом случае шпик мелко режут, жарят и перемешивают вместе с салатом.

Салатный соус со сливками 120

4 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка уксуса или лимонного сока, соль, красный перец.

Сливки взбить, влить по капле уксус, заправить солью и красным перцем.

По вкусу можно добавить тертый [illegible] сахар и измельченную зелень, сливки заменить пахтой.

Салатный соус с яйцом 200

1 яйцо, 1 ст. ложка горчицы, 1 [illegible]щепотка красного перца, 1 ч. ложка сахара, по 2 ст. ло[illegible]ксуса и растительного масла, лук-резанец или укроп.

Желток сваренного вкрутую [illegible] растереть ложкой, добавить горчицу, соль, красный перец, сахар, уксус, растительное масло, нарезанный полосками или кубиками белок и лук-резанец.

Салат из гороха 380

250 г молодого гороха, салатный соус.

Горох потушить и подать на стол вместе с салатным соусом. При использовании майонеза горох нужно маринковать с 2—3 столовыми ложками уксуса или лимонного сока.

Салат из лука-порея 390

500 г лука-порея, салатный соус с растительным маслом

Хорошо промытый и нарезанный кружочками лук потушить, затем перемешать с салатным соусом или майонезом.

Салат из моркови 320

500 г моркови, 2 ст. ложки измельченной зелени, 2 ст ложки растительного масла, 1 ст. ложка хрена, соль.

Тушеную морковь очистить, нарезать тонкими кружочками, перемешать с измельченной зеленью, растительным маслом, расгопленными кубиками шпика, солью и тертым хреном.

Салат из сельдерея 450

750 г сельдерея, 1/2 л воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ст ложка соли, 5 ст. ложек уксуса.

Подготовленный сельдерей нарезать кружочками или кубиками, полить смесью приправ, потушить. Можно также сварить и потушить сельдерей целиком, после чего почистить его, измельчить и перемешать с уксусом, растительным маслом, солью, сахаром

При желании добавить маленькие кубики репчатого лука

Салат из свеклы 450

Около 1 кг свеклы, 1 корень хрена, по 1 2 ч. ложки тмина и соли, 1 ч. ложка сахара, по 6 ст. ложек уксуса и воды

Сваренную целиком свеклу очистить, нарезать кружками, добавить нарезанный мелкими кубиками хрен, посыпать тмином. Воду с солью, сахаром, уксусом закипятить и полить свеклу, хорошо перемешать и дать пропитаться.

Можно также нарезать кружочками сырую свеклу и потушить ее в воде вместе с приправами (кроме хрена). В обоих случаях хорошо добавить растительное масло и лук

Салат из бобов 370

500 г бобов, 1 маленькая луковица, салатный соус с растительным маслом (см. с. 30), петрушка.

Подготовленные бобы мелко нарезать, потушить, смешать с салатным соусом, добавить мелко нарезанный лук и посыпать нарезанной петрушкой, свежим чабром или укропом.

Салат из спаржи 210

500 г спаржи, 2 ст. ложки растительного масла, измель-

ченная петрушка, лимонный сок.

Спаржу промыть, тщательно очистить, нарезать кусками длиной 2—3 см, потушить в подсоленной воде, перемешать с лимонным соком или уксусом, растительным маслом и петрушкой.

Салат будет очень вкусен, если тушеную спаржу промаринговать с лимонным соком в течение 1—2 часов, а потом перемешать со 100 г майонеза.

Салат из шампиньонов 80

250 г маленьких шампиньонов, 4 ст. ложки кислого яблочного сока, соль, сахар, красный перец, травяной уксус.

Очищенные и промытые грибы тушить в течение 10 минут в маринаде из яблочного сока, соли, сахара и красного перца. Добавить травяной уксус.

Можно также перемешать салат с майонезом и посыпать его петрушкой, а вместо шампиньонов использовать другие грибы.

Салат из цветной капусты 380

1 кочан цветной капусты средней величины, 1 стакан кефира, 2 ст. ложки томатной пасты или пасты из красного перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1 щепотка сахара.

Подготовленные головки цветной капусты поварить в соленой воде, не переваривая. Приготовленной смесью приправ полить капусту.

Салат из белокочанной капусты 220

200 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка тмина, салатный соус с растительным маслом.

Нарезанную капусту потушить, смешать с салатным соусом и тмином.

Вместо салатного соуса можно использовать майонез.

Салат из репчатого лука 540

500 г репчатого лука, 1 ч. ложка тмина, 3 ст. ложки растительного масла, салатный соус с растительным маслом.

Очищенный лук нарезать кружочками, посыпать тмином, потушить в растительном масле и перемешать с салатным

соусом.

Охлажденный лук можно смешать с майонезом.

Салат из брюссельской капусты 400

500 г брюссельской капусты, салатный соус.

Очищенную и промытую капусту потушить, смешать с крепким салатным соусом.

Салат овощной 380

200 г моркови, 200 г спаржи, 100 г гороха, соль, салатный соус.

Очищенную морковь нарезать [illegible] очищенную спаржу стебельками. Потушить отдельно в небольшом количестве воды со щепоткой соли. Все перемешать и пропитать салатным соусом. Вместо спаржи можно использовать нарезанную вдоль кол[illegible] рабы.

Салат будет очень вкусен, если [illegible] его с майонезом, предварительно пропитав [illegible] лимонном соке.

Салат из фасоли 1010

250 г фасоли, салатный [illegible] масло.

Перебранную и вымытую [illegible] замочить на ночь, а утром сварить на сильном огне. Следить за тем, чтобы фасоль не разварилась. Процедить и [illegible] с салатным соусом, для приготовления [illegible] можно взять вино.

Салат будет вкуснее, если в него добавить маленькие кубики лука, петрушку, нарезанные кубиками помидоры или яблоки.

Салат из картофеля 770

750 г картофеля, 1/8 л бульона, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, соль, сахар, перец.

Сваренный картофель очистить, нарезать кружочками. В бульон добавить уксус, соль, немного сахара, черного или красного перца, помариновать в нем кружочки картофеля, после чего заправить мелко нарезанным луком и растительным маслом.

Салат картофельный с майонезом 1370

Картофельный салат (см "Салат из картофеля") перемешать не с растительным маслом, а со 100 г майонеза Лук можно оставить

Салат со шпиком 1210

75- 100 г кубиков шпика поджарить, добавить поджаренный на топленом сале картофель.

Салат из теплого картофеля 1160

750 г картофеля, 65 г шпика, 1 маленькая луковица, 1 1/2 ст ложки муки, 1/4 л бульона, уксус, соль, перец.

Картофель сварить, очистить и нарезать тонкими кружочками Кубики шпика и лука подогревать до тех пор, пока они не станут прозрачными, добавить муку, вскоре подлить бульон, который предварительно хорошо прокипятить, затем побольше уксуса, соли, перца и [illegible] картофель Все тщательно перемешать и оставить на короткое время, чтобы салат немного пропитался соком

При желании можно добавить немного сахара,

Как украсить картофельный салат?

Картофельный салат положить горкой в одно блюдо или на одну тарелку, украсив разнообразным гарниром: веточками петрушки или укропа, измельченной зеленью, каперсами, маринованными овощами, грибами, кружочками или кубиками вареного сельдерея, свеклой, листовым салатом, редисом, помидорами, огурцами, вареным горохом, морковью, кусочками анчоусов, лосося, сельди, ветчины, колбасы, жаркого, холодца, яйца.

Салат не следует перегружать украшениями!

Салат из риса 1120

150 г риса 1 ст ложка растительного масла, 1/2 л воды, 75 г майонеза, соль, зелень

Рис промыть и подсушить на ткани, всыпать в теплое растительное масло и подогревать, помешивая, затем добавить кипящую, слегка подсоленную воду и томить его на слабом огне (желательно в духовке). Сваренный рис охладить, перемешать с майонезом и зеленью.

Салат можно смешать с тушеными овощами (сельдерем

козелец, спар
ванными гри
консервирова
Салат из

Салат из мак

250 г мака
лень.
Макароны
зать равными
с салатным со
Салат буде
ванные грибы,
ко нарезанный

Салат из яиц

4 яйца, 3 ст
кефира, соль, кр
Яйца варить
ной воде, очист
кружочками ра
молотый перец
в него кружочк
петрушкой.

Мясной салат

250 г мяса, 1
растительного м
Нежирное в
телятина, свинин
с солью, уксус
и растительным м

"Пестрый" салат

150 г языка, 10
125 г огурцов, 12
свеклы (см. с. 31),
Язык, жаркое,
полосками, картоф
чить, взбить в сала

козелец, спаржа, цветная капуста, молодой горох), маринованными грибами, тонкими ломтиками мяса, крабами или консервированной рыбой.

Салат из риса очень хорош для фаршировки помидоров.

Салат из макарон 1110

250 г макарон, соленая вода, салатный соус, свежая зелень.

Макароны сварить,сполоснуть холодной водой и нарезать равными маленькими кусочками. По выбору смешать с салатным соусом или со свежей зеленью.

Салат будет еще вкуснее, если к нему добавить маринованные грибы, кубики мяса, колбасы, огурцов, каперсы, тонко нарезанный эндевий или стручки красного перца.

Салат из яиц 960

4 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 5 ст. ложек сметаны или кефира, соль, красный перец, лук-резанец

Яйца варить в течение 10 минут, затем охладить в холодной воде, очистить, нарезать острым ножом или яйцерезкой кружочками равной толщины. Майонез, кефир и красный молотый перец взбить, вылить в плоскую миску и положить в него кружочки яиц. Посыпать луком или измельченной петрушкой.

Мясной салат 650

250 г мяса, 1 ст. ложка горчицы, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, соль, перец.

Нежирное вареное или жареное мясо (говядина, телятина, свинина) нарезать тонкими полосками, смешать с солью, уксусом, перцем, горчицей, тертым луком и растительным маслом.

"Пестрый" салат 1130

150 г языка, 100 г жаркого, 250 г отварного картофеля, 125 г огурцов, 125 г салата из сельдерея, 125 г салата из свеклы (см. с. 31), 2 яйца, салатный соус.

Язык, жаркое, белок сваренных вкрутую яиц нарезать полосками, картофель, огурцы — кубиками. Желток измельчить, взбить в салатном соусе. Все перемешать.

Салат из сельди с картофелем

1380

3 соленые сельди, 500 г картофеля, 2 яблока, 1 огурец, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка каперсов, 4 ст. ложки растительного масла, горчица, уксус, соль, сахар, перец.

Сельдь вымочить (кроме консервированной), почистить, удалить кости, нарезать одинаковыми тонкими кусочками. Молоки очистить и полержать в воде, бульоне или молоке, промыть в сите. Сваренный картофель, яблоки, огурцы почистить и нарезать одинаковыми по размеру кубиками. Сельдь, молоки смешать с нарезанным луком и прочими приправами. Добавить картофель, яблоки и огурцы. Салат хорошо перемешать и дать ему пропитаться. Вместо растительного масла можно использовать 50—100 г майонеза.

Салат будет еще вкуснее, если добавить в него яблочное вино (сидр), кусочки мяса или колбасы, маринованные в уксусе овощи

Салат из жареной сельди

670

3 жареные сельди, 3 яблока, маринованные консервированные бобы или соленые огурцы, маринад из растительного масла, уксуса, соли и красного или черного перца.

Очищенную от костей сельдь [illegible] маленькими кусочками, перемешать с кубиками яблок и бобами, пропитать маринадом.

Рыбный салат

700

500 г рыбы, 1 луковица, 1 маринованный огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки растительного масла, уксус или лимонный сок, соль, перец.

Рыбу потушить, очистить от костей, нарезать кусочками, лук мелкими, огурцы и яйца — более крупными. Соединить с приправами.

Бульоны. Супы. Холодные супы

Супы придают пище разнообразие, они быстры в приготовлении. А поэтому поданные с бутербродом, салатом, они стали повседневным блюдом. В теплое время года особенно хороши холодные супы.

На 4 человека готовят 1 л жидкости (мясной, костный, рыбный, овощной бульон, вода или молоко). С учетом длительности приготовления и испарения это количество должно быть увеличено на 1/4 — 1/2 л.

Если нужно получить крепкий мясной бульон, мясо режут на мелкие куски и ставят на огонь в холодной воде. При таком способе тепловой обработки вкусовые и экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, переходят в бульон и придают ему хороший вкус. Если же нужно сохранить мясо сочным, его кладут в кипящую воду, не разрезая.

Костный бульон богат жирами, минеральными веществами. Для его приготовления нужно разрубить кости, поджарить в жиру вместе с луком и кореньями, добавить холодной несоленой воды и варить на слабом огне в течение 3—4 часов. Перед употреблением в пищу бульон процедить.

Чтобы получить прозрачный бульон, необходимо во время его варки снимать шумовкой накипь. Но неочищенный бульон полезнее для здоровья, так как серая накипь, замутняющая его, в основном состоит из белка.

Сильно приправленные пря[illegible] блюда дополняют мягкими бульонами и [illegible] время как слабо приправленные — крепкими [illegible]

Гренки, клецки, вареные [illegible] зелень, кусочки колбасных изделий, рис, макаронные [illegible] делают супы привлекательными и полезными.

БУЛЬОНЫ

Мясной бульон

1 литр = 260

200 г супового мяса, 1 1/2 литра воды, 1 маленький кармашек, 1 бутон гвоздики, 2 шт. [illegible] со всех корня, репчатый лук, соль.

Суповое мясо (лучше всего прорастающее жиром говядина) промыть, заправить очищенными кореньями, измельченным луком и овощами. Поставить на огонь, варить в течение 2 часов, процедить.

Так же готовят бульон из птицы (при желании без лука и кореньев).

Рыбный бульон

1 1/2 воды, 1 петрушка с зеленью, рыбные отходы (кости плавники, головы), коренья, репчатый лук, соль.

Рыбные отходы промыть, измельчить, удалить жабры

и вместе с приправами поставить на огонь в холодной воде, варить в кастрюле с закрытой крышкой в течение 30—50 минут, периодически снимая пену. Готовый бульон процедить.

Овощной бульон

1 1/2 л воды, 1/2 ч. ложки соли, овощные отходы, репчатый лук.

Отходы цветной капусты, стручки спаржи или гороха, маленькие морковки и кочерыжки от капусты хороши для приготовления бульона. Удалив порченые части, очищенные отходы промыть, если нужно, крупно нарезать, варить с порезанным пополам неочищенным луком в течение 90 минут (луковая шелуха придает бульону приятный цвет).

Заправить солью и процедить.

Бульон станет вкуснее, если овощи потушить в жиру.

Что добавляется в бульоны и супы?

Желтки. в чашку горячего бульона влить 1 яичный желток, посыпать свежей зеленью, сразу же подать на стол.

Яичные хлопья: взбить 1—2 яйца и, помешивая, ввести в кипящий бульон. Дать прокипеть.

Костный мозг: мозг достать из трубчатой кости, промыть, нарезать кружочками, проварить в бульоне. В каждую чашку бульона положить 1—2 кусочка мозга и свеженарезанную зелень.

Рис: 50 г риса перебрать, промыть, отварить в 1/4 л кипящей воды, процедить и заправить бульон.

Перловая крупа: 50 г крупы сварить так же, как и рис. Затем промыть и дать стечь воде, чтобы не замутить прозрачный бульон.

Макаронные изделия (рожки, звездочки, макароны и т.п.) в кипящую воду всыпать 60 г макаронных изделий, сварить до готовности, осторожно процедить, промыть и опустить в кипящий бульон.

Овощи: 200—400 г овощей промыть, очистить, прополоскать. Кольраби, морковь и сельдерей сварить или потушить целиком, а затем нарезать равными кусками или кубиками. Цветную капусту разделить, спаржу и кочелок сварить целиком. Если овощи нарезаны тонкими кусочками или одинаковыми кубиками в сыром виде, нужно потушить их в небольшом количестве воды с солью и маргарином, положить на тарелку, залить горячим бульоном.

Клецки из сухарей **440**

25 г маргарина 1 яйцо 50 г толченых сухарей соль, мускат.

К взбитому маргарину добавить пряности, а затем постепенно взбитое яйцо и толченые сухари. Если масса рассыпчата, долить немного воды. Через 15 минут сформовать клецки величиной с вишню, положить в кипящую соленую воду и потомить. По желанию в массу можно добавить столовую ложку тертого сыра или нарезанную петрушку

Клецки из манной крупы **490**

1/8 л молока, 1 ст. ложка маргарина 50 г манной крупы 1 яйцо, соль, мускат.

Молоко вскипятить с маргарином и пряностями, всыпать крупу и размешивать до тех пор, пока на дне кастрюли не образуется гладкий ком. Затем снять с огня и перемешать массу со взбитым яйцом (по желанию добавить 2 ст. ложки тертого сыра). Подержать в холодной воде ложку, сформовать ею клецки, потомить их в кипящей соленой воде или бульоне.

Клецки из зелени **500**

В тесто из крупчатки или манной крупы добавить столовую ложку измельченной зелени (петрушка, укроп, лук-резанец, немного майорана или чебера, шпината или дикорастущей зелени).

Рассыпчатые клецки **420**

1/8 л молока, 1 ч. ложка маргарина, 65 г муки, 1 яйцо, соль, мускат.

Молоко вскипятить с маргарином и пряностями, всыпать муку и размешивать до тех пор, пока на дне кастрюли не образуется ком. Снять кастрюлю с огня, добавив в массу взбитое яйцо. Подержать в холодной воде ложку, сформовать ею клецки, опустить их в кипящую воду и выдержать в течение 5 минут

Клецки с яйцом **190**

2 яйца, 8 ст. ложек молока, соль, мускат

Все продукты перемешать и взбить. Смазать внутреннюю поверхность кастрюльки маргарином, влить получившуюся смесь, дать ей загустеть в водяной бане. Можно добавить картофель, потушив его в этой же кастрюле. Массу брать чайной ложкой и опускать в суп.

Гренки

Черствый хлеб (белый или черный) нарезать кубиками, соломкой или ломтиками и поджарить в маргарине или жиру.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Используя указанные выше бульоны и приводимые ниже продукты, можно сварить следующие супы.

Супы	Продукты
Из козелка	Козелок, рассыпчатые клецки
Из макарон	Макаронные изделия, кервель или петрушка
Из перловой крупы	Перловая крупа, сельдерей
Из птицы	Клецки с ливером, нарезанный [illegible] очками желудок, петрушка
Из спаржи	Спаржа, клецки из ветчины
Из цветной капусты	Цветная капуста, клецки из зе[illegible]
Крупяной	Крупы, лук-резанец
Рисовый	Рис, клецки из булки, петрушка
Смешанные овощные	Овощи, клецки с яйцом
С сельдереем	Сельдерей, рыбные клецки

СУПЫ-ПЮРЕ

560

Суп из яичных хлопьев

1 л бульона, 1/8 л молока, 1—2 яйца, 2 ст. ложки муки, соль, мускат, петрушка.

Сварить бульон. Молоко, яйцо, муку и пряности взбить, влить в кипящий бульон и, помешивая, сварить. Перед подачей на стол заправить нарезанной петрушкой или другими травами.

Суп будет еще вкуснее, если добавить немного маргарина или сливочного масла.

Молочный суп 790

1 л молока, 40 г муки, соль.

Разведенную в холодной воде муку влить, помешивая, в кипящее молоко, посолить. Пшеничную муку варить 10 минут, ржаной муке дать лишь вскипеть, иначе она утратит свою связующую способность.

Суп будет еще вкуснее, если в него добавить взбитое яйцо, немного маргарина или сливочного масла.

Суп из сыра 1450

3 кусочка плавленого сыра, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 большое яблоко, 50 г муки, 1/4 л молока, 1/2 ч. ложки растертого тмина, 1 л бульона, 1—2 яйца, соль.

Растопленные сыр и масло взбить до пены, перемешать с тертым яблоком и мукой, соединить с молоком, пряностями и бульоном, хорошо прокипятить, снять с огня и заправить яйцом.

Суп с поджаренной манной крупой 700

60 г манной крупы, 30 г маргарина, 1 л бульона, соль, красный перец, мускат, сельдерей, зелень.

Крупу поджарить в маргарине, непрерывно помешивая. Влить в смесь бульон и варить на слабом огне 15 минут. Заправить пряностями и посыпать зеленью.

Супы овощные, мясные, рыбные 400

Эти супы можно приготовить с разбавлением холодным бульоном мукой (40 г на 1 л бульона). Однако более вкусными они будут, если приготовить мучную заправку

Светлый суп с подболткой 760

40 г маргарина, 40 г муки, 1 1/4 л бульона.

В подогретом маргарине поджарить до желтого цвета муку, снять с огня, влить немного бульона и перемешать. Постепенно разбавить оставшимся бульоном и поварить суп в течение 10—15 минут.

Суп с зеленью

760

В суп с подболткой добавить и размешать 1—2 столовые ложки свежей зелени.

Суп из помидоров с томатной пастой

Светлый суп с подболткой перемешать с 2—3 ст. ложками томатной пасты, заправить солью, щепоткой сахара и красным перцем. Можно заправить рассыпчатыми клейками или рисом.

Суп из свежих помидоров

610

500 г помидоров, 3—4 стакана воды, 1—2 луковицы, 40 г маргарина, 2 ст. ложки муки, 50 г белого хлеба, сахар, красный перец, соль.

Вымытые помидоры нарезать, сварить вместе с луком и солью, процедить. Половину маргарина разогреть, поджарить в нем муку до ярко-желтого цвета, влить бульон из помидоров, вскипятить. Заправить солью, сахаром и красным перцем. Перед подачей на стол в суп положить белый хлеб, нарезанный кружочками и обжаренный в оставшемся маргарине.

Суп из стручкового гороха

700

500 г стручков гороха, 1 1/4 л воды, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки муки, петрушка, соль.

Горох почистить и сварить в 1 4 л воды. Добавить вскипевшую с солью оставшуюся воду. Муку поджарить в маргарине до появления ярко-желтого оттенка, размешать с водой, в которой варился горох, вновь прокипятить, заправить солью, нарезанной петрушкой или другой зеленью.

Суп из овощей

350

250 г различных овощей, 1 1/2 ст. ложки маргарина, 1 1/4 л воды, 1 ст. ложка муки, соль, зелень.

Подготовленные овощи мелко нарезать или натереть на терке, немного потушить в 1/8 л воды с маргарином и небольшим количеством соли. Всыпать муку, перемешать, влить оставшуюся кипящую воду. Хорошо проварить, посолить, добавить измельченную зелень.

Суп из спаржи 430

250 г спаржи, 3/4 л воды, 2 ст. ложки муки, 1/4 молока, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар, соль.

Промытую и очищенную спаржу сполоснуть еще раз. Слегка проварить в 1/4 л кипящей воды с чайной ложкой соли, затем влить оставшуюся воду. Размешать муку в молоке и добавить в суп.

Перед подачей на стол добавить щепотку сахара и свежее масло. Можно добавить в суп желток яйца, а также использовать отходы спаржи.

Так же готовят супы из цветной капусты, кольраби, сельдерея и козелка, добавляя свежую зелень.

Луковый суп 1120

250 г лука, 1 ст. ложка маргарина, 3—4 ст. ложки муки, 2 куска плавленого сыра, 1 1/4 л бульона, соль, перец, сахар.

Нарезанный лук потушить в горячем маргарине, размешать с мукой. Поставить на слабый огонь, добавить сыр и, непрерывно помешивая, влить горячий бульон. Сильно заправить пряностями.

Картофельный суп 780

500 г картофеля, 1 морковь, 1 пар порея или 1 средняя луковица, 1 сельдерей, 1/2 ч. ложка тмина, 1 1/4 л воды или бульона, 40 г сала, зелень сельдерея, петрушка, соль.

Очищенный картофель разрезать пополам, добавить очищенные коренья, тмин и немного соли, залить кипящей водой и варить в закрытой кастрюле на слабом огне. Готовый картофель размять. Сало нарезать маленькими кубиками, растопить, перемешать с небольшим количеством мучной заправки и вместе с измельченной зеленью заправить суп.

Картофельно-кремовый суп 1010

400 г картофеля, 200 г сельдерея, 1 маленькая луковица, 1 стручок красного перца, 1 1/4 л бульона, 1/8 л сливок, соль, петрушка.

Картофель и сельдерей промыть, очистить, сполоснуть, нарезать кусочками, сварить в бульоне вместе с луком и красным перцем, затем процедить или размять в пюре.

Еще раз проварить, перемешать со сливками, заправить солью и измельченной петрушкой.

Темный суп с подболткой

760

40 г маргарина, 40 г муки или манной крупы, 1/2 луковицы, 1 1/4 л бульона.

Муку и кубики лука добавить в разогретый маргарин и, помешивая, поджарить до коричневого оттенка. Понемногу добавляя кипящий бульон, хорошо проварить.

Суп можно заправить красным перцем или красным вином.

Суп-гуляш

1200

250 г мяса, 50 г жира, 100 г помидоров, 1 луковица, 1 стручок красного перца, 1 1/2 л воды, 30 г муки, соль.

Смесь говяжьего и свиного мяса промыть, дать обсохнуть, отбить его и нарезать кусками, поджарить в жиру. Посоленные помидоры, лук, очищенный от сердцевины красный перец нарезать кружочками, мелко, добавить к мясу, залить горячей водой и тушить 1 час. Слегка поджарить муку, охладить и соединить с супом.

Суп из говяжьих хвостов

1170

500 г говяжьих хвостов, 50 г маргарина, 1 луковица, 40 г муки, 1 1/2 л воды, красный молотый перец, красное вино, коренья, соль.

Промытые говяжьи хвосты разрезать по позвонкам, поджарить в маргарине с добавлением мелко нарезанных лука и кореньев, посолить. Когда все будет готово, всыпать муку и поджарить ее до коричневого оттенка. Затем влить кипяченую воду и варить 2 - 3 часа. Готовый суп процедить, заправить красным или черным перцем, красным вином. Мясо отделить от костей, мелко нарезать и добавить в суп.

1060

Грибной суп

200 г грибов, 40 г маргарина, 30 г муки, 1 л воды или мясного бульона, 1/4 л сливок, соль, красный перец, петрушка

Очищенные, промытые грибы мелко нарезать или пропустить через мясорубку и потушить их в разогретом маргарине на слабом огне в течение 10 минут. Всыпать муку, постепенно подлить кипящую воду и заправить сливками

Немного поварить, добавить пряности, посыпать измельченной петрушкой.

Хлебный суп 1060

250 г хлеба, 1 луковица, 30 г маргарина, 1 л бульона, соль, тмин, черный перец.

Нарезанный хлеб и измельченный лук поджарить в маргарине, залить горячим бульоном, заправить солью, тмином и перцем.

Суп из бобов, гороха, чечевицы 1050

125 г стручковых, 1 1/4 л воды, 100 г копченого сала, соль, майоран.

Стручковые очистить, промыть и замочить на несколько часов в воде. Затем поварить с копченым салом. Сало вынуть, стручковые процедить и посолить. Готовый суп заправить мелко нарезанным салом, свежим или высушенным майораном.

СЛАДКИЕ И ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Суп из пахты 760

1 л пахты, 50 г хлеба, 40 г сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Пахту сварить с солью и черным хлебом, постоянно помешивая. Затем хорошо перемешать и не пропустить через сито, заправить сахаром или свежим маслом.

Суп можно приготовить и со свежим молоком.

Яблочный суп 520

500 г яблок, 1 л воды, 2 ст. ложки крахмала или манной крупы, 40 г сахара, лимонная мелиса.

Яблоки промыть, удалить сердцевину, нарезать кусочками, добавить маленькую веточку мелиссы и поварить в 3-4 л воды. Затем процедить и еще раз проварить. Готовый суп соединить с крахмалом или манной крупой, разведенной в остатке холодной воды, заправить сахаром.

Суп будет еще вкуснее, если добавить вино.

Суп из шиповника 600

250 г (или 75 г сушеного) шиповника, 1 л воды, 30 г крах-

мала, 75 г сахара.

Шиповник промыть, разрезать пополам, удалить черные цветки и косточки, поставить на огонь с 3/4 л воды, поварить, процедить через мелкое сито и еще раз проварить. Суп заправить разведенным в воде крахмалом и добавить сахар.

Суп из вишен

570

250 г консервированных вишен, 1 л воды, 2 ст. ложки муки, 100 г сахара.

Вишни промыть, удалить косточки, размять. Достать 6—8 косточек, сварить вместе с вишнями, процедить и еще раз проварить. Соединить суп с разведенным в небольшом количестве воды крахмалом и заправить сахаром. При использовании сладких вишен сварить их с небольшим количеством тмина или лимонной цедры, заправив затем лимонным соком. Так же готовят суп из сливы, ревеня, крыжовника, с саго или манной крупой вместо крахмала.

Тыквенный суп

510

500 г сахарной тыквы, 1 л воды, 2 бутона гвоздики, 1/2 лимона, 1 ст. ложка манной крупы, 100 г сахара, корица.

Очищенную от кожуры и мякоти с семечками тыкву нарезать кусочками, поставить на огонь с 3/4 л воды, корицей, гвоздикой, лимонной цедрой, сварить, процедить и еще раз проварить. Влить разведенную в оставшейся холодной воде манную крупу, недолго поварить.

Суп заправить сахаром и лимонным соком.

Суп из бузины

570

375 г ягод бузины, 1 л воды, 1/2 лимона, 30 г муки, 75 г сахара, 2—3 бутона гвоздики, крахмал.

Ягоды отсоединить вилкой от стеблей, помять и сварить их с водой, кусочком лимонной цедры, гвоздикой. Процедить сок, еще раз хорошо проварить его, соединить с разведенным в холодной воде крахмалом, заправить сахаром и соком лимона.

Можно добавить 1 дозу красного вина или яблочного сока, сырые или тушеные, очищенные от косточек и нарезанные пополам сливы. 1 доза молока смягчает вкусовые качества супа. Сырые тертые яблоки (1—2), добавленные незадолго до подачи на стол, также улучшат вкус супа.

Суп с фруктовым соком, вином 720

Как и суп из бузины соединить с размешанным в холодной воде крахмалом.

Подавать на стол с потопленными в супе гренками.

Винный суп 1130

1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 30 г пшеничной муки, 1/2 л воды, 75 г сахара, 1/2 лимона, 1/2 л белого вина, 1 яичный желток.

Муку поджарить в разогретом масле до ярко-желтого оттенка, постоянно помешивая, залить водой, варить 10 минут. Добавить 50 г сахара, мелко протертую лимонную цедру и сварить.

Затем заправить вином, разведенным с желтком, и, помешивая, довести почти до кипения.

Готовый суп заправить сахаром и лимонным соком.

Суп с пивом 820

1,2 л молока, 1 кусочек коры коричного дерева, 2 ст. ложки крахмала, 2 бутылки светлого или солодового пива, 1 яичный желток, сахар, соль.

Молоко вскипятить с корицей, добавить разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал, заварить. Затем добавить пиво и подогреть.

Готовый суп украсить желтком, заправить сахаром и щепоткой соли. При желании можно добавить стаканчик коньяка.

Суп с яблоками и хлебом 800

150 г черствого черного или белого хлеба, 1 л воды, 1 кусочек лимонной цедры, 2 ст. ложки изюма или кориики, 250 г яблок, 1 ст. ложка маргарина, сахар, соль.

Крошки хлеба размочить в воде, на слабом огне сварить до образования пюре, заправить кусочком лимонной цедры и по желанию корой коричного дерева. Вынуть пряности. Готовый суп размешать электрическим миксером или процедить через ситечко. Добавить перебранный, вымоченный кишмиш. Еще раз недолго поварить, затем потомить в нем кусочки яблок, заправить сахаром, щепоткой соли, добавить маргарин.

Шоколадный суп

1130

1 л молока, 50 г сахара, 40 г какао, 2 ст. ложки крахмала или манной крупы.

Закипятить 3/4 л молока с сахаром. В оставшемся молоке развести какао и крахмал, влить их в кипящее молоко и вскипятить. При желании заправить измельченным миндалем.

Шоколадный суп можно приготовить из порошка для шоколадного пудинга и крахмала.

Карамельный суп

1670

150 г сахара, 1 ст. ложка растительного масла или маргарина, 1/8 л воды, 1 1/4 л молока, 1 палочка коры коричного дерева, 1/2 ч. ложки тертой мускатной корки, 2 – 3 яйца, соль

В масле слегка поджарить [illegible] сахара, добавить соль и горячую воду, проварить [illegible] сваренное с оставшимся сахаром и пряностями молоко, процедить через жженый сахар. Вновь довести до кипения.

Снятый с огня суп украсить яйцом.

Молочный суп с земляникой

1190

100 г овсяных хлопьев, 3/4 л молока, 250 г земляники, сахар (по вкусу), измельченные орехи

Хлопья всыпать в кипящее молоко, оставить на несколько часов под крышкой. Добавить целые или измельченные (перемятые) ягоды земляники и заправить сахаром.

При подаче на стол посыпать измельченными орехами.

830

Холодный суп с малиной

250 г малины, 100 г сахара, 1/2 л яблочного сока, 1/2 л воды

Ягоды перебрать, промыть, дать стечь воде, перемять и посыпать сахаром. Залить вскипевшей остывшей водой с яблочным соком и охладить.

Если взять молоко, то нужно влить его в ягоды перед самой подачей на стол, чтобы сок ягод не смешался с молоком. Вместо яблочного сока можно использовать легкое белое вино.

Так же готовят холодный суп с земляными орехами, черникой, смородиной, добавляя крошки печенья.

Холодный суп с пивом 1130

2 бутылки светлого или солодового пива, 1/2 лимона, 100 г сахара, 50 г изюма, 150 г хлеба.

В пиво добавить нарезанный тонкими ломтиками лимон, сахар, перебранный, промытый изюм (лучше коринку), затем протертый или порезанный тонкими ломтиками хлеб. Все хорошо перемешать. Тот, кому не нравится горьковатый вкус лимона, может использовать не плод, а лимонный сок.

Холодный суп с пахтой 800

1 л пахты, 200 г черного хлеба.

Нарезанный крупными кусками хлеб полить пахтой, дать пропитаться.

Соусы

Соусы венчают блюда, гармонично соединяют различные компоненты, увеличивают маленькие порции. Как приготовить соус? Вот несколько советов.

Соус можно готовить на воде, соке, молоке, мясном, костном, овощном бульонах, отваре. Если добавляете крахмал, его нужно предварительно развести в небольшом количестве холодной воды, а затем, помешивая, влить в нагреваемую воду. Варить не более минуты.

Вкус соуса станет тоньше, если в него добавить белое вино (светлый соус), красное вино (темный соус), сливки или сгущенное молоко, немного масла и яичный желток. Цвет соуса улучшится, если добавить яйцо. Он станет гуще и питательнее. Вводят взбитое яйцо по каплям в горячий соус, постоянно помешивая жидкость и не снимая ее с огня. Не доводите до кипения, ибо яйцо свернется. Особенно приятным станет соус, если его заправить лишь желтком, а не яйцом.

Чтобы приготовить соус для жаркого, нужно в оставшийся после жаренья сок добавить воду, вскипятить, процедить и смешать с мукой или крахмалом (каждый из этих двух компонентов предварительно развести в небольшом количестве воды). Мясо нельзя пережаривать — иначе соус будет горчить. В соусе не следует варить свежую измельченную зелень, тертый хрен, лимонный сок, вино, горчицу

Светлый соус

450

30 г маргарина, 30 г муки, 1/2 л жидкости (бульон или молоко или смесь молока и воды в равных пропорциях), соль

В разогретом маргарине, постоянно помешивая, пассеровать муку до появления ярко-желтого оттенка. Затем понемногу добавить холодную жидкость, перемешивая с массой. Варить несколько минут, заправить солью и при желании — пряностями.

Соус с зеленью

540

В снятый с огня и при желании заправленный яйцом светлый соус добавить, перемешивая, 2—3 ст. ложки мелко нарезанной свежей зелени

Соус со щавелем

460

В маргарине потушить 2 ст. ложки порезанного щавеля, добавить муку, [illegible] размешав в жидкости сварить. Затем заправить 1—2 ст. ложками сырого нарезанного щавеля.

Соус с репчатым луком

500

При приготовлении [illegible] соуса потушить в маргарине 100—200 г мелко нарезанного лука. Соус заправить солью, черным перцем и при желании щепоткой базилика и любистока.

Так же готовят соус с тмином, заправив 1 ч ложкой тертого тмина.

600

Соус бешамель

Столовую ложку растительного масла, 50 г нарезанного копченого мяса, нарезанную луковицу, тушеную до прозрачного состояния, развести 1/4 л воды и 1/4 л кислого молока. Заправить 2 ст. ложками тертого сыра, солью и красным перцем. При желании процедить через ситечко.

543

Соус с хреном

В светлый соус, сваренный с молочно-водной смесью, добавить 2 ст. ложки тертого хрена, заправить лимонным

соком или винным

Соус с каперсами

Светлый соус
большим количе
Крупно порез
Так же готовят
ложками измельч
Можно исполь

Голландский соус

Светлый, свар
яйцами, заправить
Если соус пред
из куриного бульон

Соус с сыром

Сваренный с бо
перемешать с 50
кипения заправить

Соус с кэрри

Светлый, сварен
столовой ложкой п
ней, имбирем на
нарезанного земля
ложкой лимонного

Соус с лимоном

Светлый соус за
соком половины
сахара.

Соус с анчоусами, с

При приготовлен
не тертую луковицу
мыть, очистить от
снятым с огня соусо

соком или винным уксусом с сахаром.

Соус с каперсами — 460

Светлый соус заправить столовой ложкой каперсов, небольшим количеством уксуса и горчицы.

Крупно порезанные каперсы лучше усваиваются.

Так же готовят соус с огурцами, заменив каперсы 1—2 ст. ложками измельченных или маринованных огурцов.

Можно использовать и маринованный красный перец.

Голландский соус — 570

Светлый, сваренный с молоком соус соединить с 1—2 яйцами, заправить соком 1/2 лимона и щепоткой муската.

Если соус предназначен для блюд из птицы, готовить его на курином бульоне.

Соус с сыром — 670

Сваренный с большим количеством молока светлый соус перемешать с 50 г тертого или плавленого сыра. После кипения заправить несколькими каплями лимонного сока.

Соус с кэрри — 530

Светлый, сваренный частично с молоком соус заправить столовой ложкой порошка кэрри, маленькой тертой луковицей, имбирем на кончике ножа, столовой ложкой мелко нарезанного земляного ореха, а после кипения столовой ложкой лимонного сока.

Соус с лимоном — 510

Светлый соус заправить протертой цедрой 1/4 лимона, соком половины или целого лимона и столовой ложкой сахара.

Соус с анчоусами, сельдью — 480

При приготовлении светлого соуса потушить в маргарине тертую луковицу. 3—4 анчоуса или филе 1 сельди промыть, очистить от костей, мелко нарезать, перемешать со снятым с огня соусом. Соус не солить!

Соус с горчицей

470

Со светлым соусом смешать 2 ст. ложки горчицы, столовую ложку винного уксуса и щепотку сахара.

Соус с помидорами

510

Светлый соус заправить 3—4 ст. ложками томатной пасты, тертой луковицей, щепоткой сахара, столовой ложкой винного уксуса и при желании — очень малым количеством черного перца.

В маргарине можно потушить и лук.

Соус с красным перцем

500

Светлый соус перемешать с маленькой дозой ямайского перца (пастой красного перца) и тертой луковицей, которую также можно потушить в маргарине.

Вареный майонез

330

1/4 л молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка крахмала, 1 яйцо, соль, уксус.

Молоко, масло, крахмал, яйцо и соль хорошо перемешать и, непрерывно помешивая, проварить. Затем, не переставая помешивать, охладить.

Заправить уксусом, а при желании — горчицей и сахаром. Вареный майонез можно смешивать с готовым (см. с. 54)

430

Темный соус

40 г жира (маргарин, растительное масло или топленое сало), 30—40 г муки, 1/2 л воды или бульона, соль.

В разогретом жиру поджарить муку до приобретения среднего между светлым и умеренно коричневым оттенка. Непрерывно помешивая, понемногу добавлять жидкость. В процессе дальнейшей варки посолить.

520

Соус с салом

Вместо жира — 50 г нарезанного мелкими кубиками сала. Сало с мелко нарезанной луковицей прожарить до состояния прозрачности, добавить по щепотке соли, черного перца и гвоздичного порошка, а затем — винный уксус или сахар

Соус с красным пе

Темный соус з
бавить по щепотке
цы, при желании
к языкам или дичи.

Соус с изюмом

Темный соус за
ожкой сладкого из
ка гвоздики, неболь
сока, или вина. Со
снове светлого соу

Эти соусы пода
ным клецкам.

Соус с грибами

При приготовле
в жиру потушить с
г сушеных грибов, п
тельно промытых.

Готовый соус за
мешать с нарезанно

Для шампиньоно

ХОЛОДНЫЕ СОУС

"Чертов" соус

Около 4 ст. ло
горчицы, лимонный с
Все приправы хор
маленькую луковицу.

Холодный соус с ко

2 анчоуса, 2 мал
сла, 2 ст. ложки не
сла, 2 ст. ложки л
растительного масла
Анчоусы, лукови
с приправами.

Соус с красным вином 560

Темный соус заправить тертой луковицей, солью, добавить по щепотке черного перца и сахара, 1/8 л красного вина, при желании — лимонный сок или уксус. Подавать к языкам или дичи.

Соус с изюмом 620

Темный соус заправить 50 г промытого изюма, столовой ложкой сладкого измельченного миндаля, щепоткой порошка гвоздики, небольшим количеством сахара, или лимонного сока, или вина. Соус с изюмом можно приготовить и на основе светлого соуса.

Эти соусы подавать к блюдам из птицы, языкам и мясным клецкам.

Соус с грибами 470

При приготовлении темного соуса в течение 8 минут в жиру потушить стакан мелко нарезанных свежих или 20 г сушеных грибов, предварительно замоченных в воде и тщательно промытых.

Готовый соус заправить солью и красным перцем, перемешать с нарезанной петрушкой.

Для шампиньонов нужно приготовить светлый соус.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

"Чертов" соус 310

Около 4 ст. ложек смородинного желе, 4 ст. ложки горчицы, лимонный сок или уксус, красный перец.

Все приправы хорошо перемешать, при желании добавить маленькую луковицу. Подавать на стол хорошо охлажденным.

Холодный соус с горчицей 360

2 анчоуса, 2 маленькие луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки нарубленной петрушки, 3 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, красный перец.

Анчоусы, луковицы и желтки нарезать и перемешать с приправами.

Соус с кефиром

560

1 стакан кефира, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки нарезанной свежей зелени, щепотка сахара, соль.

Кефир, пряности и майонез взбить, перемешать с зеленью.

При желании добавить немного томатной пасты или ямайского перца.

Майонез с творогом

290

125 г творога, 1/8 л молока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, красный перец.

Тщательно растертый творог добавить ложками молоко и растительное масло, заправить солью и красным перцем.

Соус станет пикантнее, если добавить в него горчицу или томатную пасту.

Если заправить творог мелко нарезанными петрушкой укропом, огуречником, огурцом, сельдью, получим ремулад с творогом.

Майонез

1010

2 желтка, 1/8 л растительного масла, лимонный сок или уксус, соль.

Желток и щепотку соли смешать. По каплям вливать растительное масло и растирать до густоты майонеза. Заправить лимонным соком, солью, при желании — щепоткой сахара.

Ремулад

350—1070

Приготовить майонез с творогом или подлинный майонез. Добавить 3 ст. ложки сметаны или сгущенного молока по столовой ложке мелко нарезанной зелени, огурцов, филе анчоусов или сельди (по вкусу).

1020

Татарский соус

Приготовить подлинный майонез. Добавить по чайной ложке мелко нарезанного репчатого лука, красного перца, нарезанных каперсов и петрушки, заправить лимонной цедрой.

При желании добавить 1—2 кусочка филе анчоусов.

Соус с маслом 780

1 желток, 1 ст. ложка уксусной воды, 100 г растопленного сливочного масла, по щепотке соли и перца.

Желток соединить с солью, перцем и уксусом в водяной бане. Смесь растереть до густоты майонеза, добавляя по капле масло. Соус с маслом очень жирный, а потому употребляйте его понемногу.

Сливки с хреном 460

1/8 л сливок, 100 г яблок, 1—2 ст. ложки тертого хрена, лимонный сок, сахар, соль.

Сливки густо взбить, перемешать очищенные, тертые яблоки с хреном, лимонным соком, небольшим количеством сахара и соли.

В полученную смесь добавить ложкой сливки.

Перед подачей на стол охладить во льду (непродолжительное время).

СЛАДКИЕ СОУСЫ

Ванильное молоко 460

1/2 л молока, 30 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, сливки.

Молоко вскипятить, добавить сахар и ванильный сахар, охладить. Во время охлаждения несколько раз перемешать, чтобы на образовалась пленка. При достижении состояния среднего между молоком и сливками соединить со взбитыми до пены сливками, подать на стол.

Ванильный соус 600

1/2 л молока, 30 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка крахмала, 1 желток, соль.

Вскипятить 3/8 л молока с сахаром, ванильным сахаром и щепоткой соли, снять с огня. В оставшемся молоке развести крахмал, влить его в подслащенное молоко и, интенсивно помешивая, дать вскипеть. Добавить желток. Готовый соус процедить.

Вместо ванильного сахара в молоке можно вскипятить половину измельченного стручка ванили, использовав неско-

лько больше сахара. Так же готовят миндальный соус, вскипятив в молоке 20 г протертого миндаля (в том числе 2 г горького миндаля).

Карамельный соус

78

100 г сахара, 1/8 л воды, 1/2 л молока, 2 ст. ложка крахмала, соль.

Сахар поджарить в открытой кастрюле, непрерывно помешивая. Пропитать его кипятком. Добавить 3/8 л вскипевшего молока, разведенный в холодном молоке крахмал, щепотку соли и несколько раз вскипятить.

Можно добавить 1—2 желтка.

Шоколадный соус

640

1/2 л молока, 50 г сахара, 20 г какао, 1 ст. ложка крахмала.

Вскипятить 3/8 л молока, снять с огня, добавить разведенные в оставшемся молоке сахар, какао, крахмал и вновь прокипятить.

Вместо какао можно использовать 40 г шоколада, растворенного в молоке.

Мармеладный соус

350

100 г мармелада, 1/2 л воды, 1 ст. ложка крахмала.

Мармелад размешать [illegible] воды, вскипятить, добавить разведенный холодной водой крахмал, вновь вскипятить, непрерывно помешивая.

310

Фруктовый соус

250 г ягод, 1/4 л воды, 1 ст. ложка крахмала, сахар.

Подготовленные и промытые ягоды сварить в 1/8 л воды, процедить и вновь нагреть. В оставшейся воде размешать крахмал, влить в соус и заправить сахаром.

250

Фруктовый соус

1/4 л сока, 1/4 л воды, 1 1/2 ст. ложки крахмала.

Сок вместе с 1/8 л воды вскипятить. В оставшейся воде развести крахмал, затем влить в горячий сок. Если соус будет недостаточно сладким, добавить сахар.

Соус мокко

3/8 л молока, 30 [illegible] 1 щепотка соли, 1 [illegible] экстракта кофе.

Вскипятить 1/4 л [illegible] и солью, добавить ра[illegible] мал, вновь вскипятит[illegible]

Соус с винной пеной

1/4 л вина, 40 г са[illegible]

В вине растворит[illegible] и протертую цедру. [illegible] огне в эмалевой или [illegible] крышкой, пока не заг[illegible] кипения! В конце доба[illegible]

Если вместо 3 яи[illegible] ложку крахмала, соус[illegible] рюле с закрытой проз[illegible]

Соус с коньяком

К приготовленному [illegible] стаканчик коньяка, ром[illegible]

Картофель

Картофель незамен[illegible] [illegible] должным образом, [illegible] он более благоприятно [illegible] стные человека.

Картофель можно хр[illegible] [illegible] проветриваемом по[illegible] будет сохраняться вита[illegible] [illegible] ные вещества благо[illegible] [illegible] кровообращение [illegible] [illegible] сочетании с продукта[illegible] [illegible] ные), он нейтрализу[illegible] В основном витамин[illegible] [illegible], а потому его нуж[illegible] [illegible] готовить. Мо[illegible]

Соус мокко

490

3/8 л молока, 30 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 щепотка соли, 1 1/2 ст. ложки крахмала, 1/8 сильного экстракта кофе.

Вскипятить 1/4 л молока с сахаром, ванильным сахаром и солью, добавить растворенный в оставшемся молоке крахмал, вновь вскипятить. Добавить экстракт кофе.

Соус с винной пеной

510

1/4 л вина, 40 г сахара, 3 яйца, 1/2 лимона, соль.

В вине растворить сахар, щепотку соли, добавить яйца и протертую цедру. Смесь подогревать на самом слабом огне в эмалевой или глиняной посуде, закрытой прозрачной крышкой, пока не загустеет. Ни в коем случае не доводить до кипения! В конце добавить лимонный сок.

Если вместо 3 яиц взять лишь одно яйцо и столовую ложку крахмала, соус следует недолго прокипятить в кастрюле с закрытой прозрачной крышкой.

Соус с коньяком

К приготовленному заранее соусу с винной пеной добавить стаканчик коньяка, рома, рисовой водки или вишневого ликера.

Картофель

Картофель незаменим в нашем рационе. Если хранить его должным образом, правильно обрабатывать и готовить, он более благоприятно воздействует на здоровье и самочувствие человека.

Картофель можно хранить круглый год в сухом, прохладном, проветриваемом помещении. В этом случае в нем и зимой будет сохраняться витамин С. Содержащиеся в клубнях минеральные вещества благотворно влияют на деятельность желез и на кровообращение человека. В картофеле много белка, и в сочетании с продуктами, богатыми белком (рыба, творог, бобовые), он нейтрализует повышенную их кислотность.

В основном витамин С содержится в верхнем слое картофеля, а потому его нужно чистить тонко, аккуратно, сразу мыть и готовить. Молодой картофель достаточно лишь

поскрести.

Необходимые для организма вещества лучше всего сохраняются, если варить картофель в кожуре. Для варки лучше отбирать клубни примерно одинаковой величины. Воду наливают на 3 см. выше слоя картофеля. Варят его в плотно закрытой кастрюле на слабом огне. Электроплита после закипания воды может быть выключена, так как некоторое время остается сильно нагретой и картофель продолжает вариться.

Если во время варки добавить к нему тмин, блюдо станет ароматнее и вкуснее.

Из отвара очищенного картофеля готовят питательный соус или суп.

Картофельное пюре 1410

1 1/2 кг картофеля, 1/4 л молока.

Картофель отварить, слить воду, размять или протереть, добавив горячее молоко, взбить пюре до пышности. При желании заправить небольшим количеством сливочного масла или маргарина. Пюре будет вкуснее, если дополнить его нарезанной свежей зеленью, томатной пастой, поджаренными кубиками шпика или тертым сыром. Если готовить его на обезжиренном молоке, оно получится более пышным и, стало быть, удобоваримым. Пюре удобно готовить при помощи специального электрического прибора

1070

Нарезанный картофель с зеленью

750 г картофеля, 20 г маргарина, 40 г шпика, 2 ст. ложки петрушки.

Маленькие клубни картофеля сварить в кожуре. Подрумянить нарезанный кубиками шпик и измельченную петрушку в маргарине. Готовый картофель очистить, нарезать, смешать со шпиком и частью петрушки, посыпать оставшейся зеленью.

Вместо маргарина и шпика можно взять растительное масло. 792

Жареный картофель

500 г картофеля, 30 г жира, 1 луковица, соль.

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. Жир разогреть, положить в него картофель, посо-

лить и, помешивая, поджарить. К готовому картофелю добавить нарезанный кубиками лук.

При желании в жареный картофель можно вбить два яйца, дав им слегка поджариться, посыпать мелко нарезанным луком-резанцем.

Картофель в различных соусах

Свежесваренный картофель или остатки ранее приготовленного картофеля нарезать кружочками и подержать 8—10 минут в соусе. Предпочтительнее соусы бешамель, со шпиком, с луком, зеленью, анчоусами, сельдью, грибом, горчицей и грибами.

Для приготовления соусов можно использовать отвар очищенного картофеля.

Картофельное рагу 1620

1 кг картофеля, 100 г лука, 100 г красного перца, 50 г жира, 30 г муки, 1 ст. ложка томатной пасты или ямайского перца, 1/2 л бульона, 1 соленый огурец, соль.

Очищенный картофель нарезать кубиками, лук и очищенный от сердцевины красный перец — полосками. Посолив, поджарить их в горячем жиру, затем посыпать мукой и жарить, помешивая, пока мука не приобретет светло-коричневый оттенок. Заправить томатной пастой и кипящим бульоном, вскипятить и варить в закрытой кастрюле на слабом огне до готовности. Готовое рагу заправить нарезанным кубиками огурцом.

Картофель со сливками 1250

750 г картофеля, 1/8 л молока, 1,4 л сливок, 20 г сливочного масла, 10 г тертого сыра, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками, посолить и положить в смазанную жиром жаростойкую форму. Перемешать молоко и сливки, залить картофель, тушить в закрытой посуде в духовке. Незадолго до окончания тушения снять крышку, смазать картофель маслом или сливочным маргарином, посыпать тертым сыром и тушить до светло-коричневого оттенка.

Картофель с яйцом 2650

1 кг отварного картофеля, 4 яйца, 500 г помидоров, 2 лу-

ковицы, 80 г свиного жира, 1/4 л кислого молока, 1/4 л сметаны, петрушка, соль.

Отварной и очищенный картофель, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Промыть и измельчить лук и петрушку, потушить их в 50 г свиного жира. В смазанную жиром жаростойкую форму уложить слоями картофель, яйца и помидоры, пересыпая их луком и петрушкой. Молоко и сметану слегка посолить, залить содержимое формы, покрыть хлопьями оставшегося жира.

Готовить запеканку в течение 45 минут.

"Небо и земля" 2570

1 кг отварного картофеля, 1 кг кислых яблок, 1/4 л молока, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка маргарина, 50 г шпика, 2–3 луковицы, щепотка мускатного ореха, кружочки кровяной колбасы, лимонная цедра, сахар.

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать кусочками, добавить немного сахара и потушить в воде. Сваренный и очищенный картофель тщательно размять, добавить горячее молоко, мускатный орех, яблоки, яблочный бульон. Все смешать и взбить до пышности.

Сверху положить слегка обжаренные в маргарине или в жиру кружочки кровяной колбасы.

Картофель с сарделькаами 257

4 сардельки, 60 г жира, 1 кг картофеля, 1 стакан воды, 1 стакан кефира, мука, петрушка, соль.

Сардельки обвалять в муке, со всех сторон обжарить в горячем жиру (в жаростойкой форме). Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками и положить вместе с сарделькаами, нарезанным луком, слегка посолить. Залить кипящей водой, затем кефиром, смешанным с чайной ложкой муки, варить в закрытой посуде 35 минут.

Перед подачей на стол посыпать нарезанной петрушкой. 228

Картофель с начинкой

12 крупных картофелин, 500 г маргарина, 200 г ветчины или охотничьей колбасы, 3 помидора, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка тертого сыра, 3/8 л бульона, укроп, красный перец.

Осторожно удалить сердцевину очищенного сваренного

до полуготовности картофеля. Разогреть половину маргарина и обжарить в нем нарезанные мелкими кубиками ветчину и крепкую мякоть помидоров. Между тем быстро перемешать яйца, молоко, сыр, соль и красный перец, добавить к ветчине. Помешивать, пока не загустеет. Начиненные этой массой картофелины поместить в оставшийся растопленный маргарин, залить кипящим бульоном. При желании можно добавить немного сметаны. Поставить в закрытой посуде на огонь или в открытой — в духовку. Помешивая, довести до готовности.

Перед подачей на стол посыпать нарезанным укропом.

Соус можно дополнить разведенной в холодной воде мукой (в небольшом количестве).

Картофель кусочками, отваренный в мясном бульоне 1990

200 г мяса, 2 л воды, соль, 100 г лука, 1 1/2 кг картофеля, петрушка.

Мясо (свинина, говядина или баранина) нарезать кубиками, нарезанный кружочками лук сварить в 1,2 л воды с солью. Положить мясо. Когда оно будет почти готово, залить оставшуюся кипящую воду и добавить нарезанный кусочками картофель. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Ломтики картофеля с овощами 2130

50 г овощей (сельдерей, морковь, корни петрушки, капуста и др.), 1/4 л воды, 40 г маргарина, 1 1/2 кг картофеля, 1 1/2 л бульона, петрушка, соль.

Овощи подготовить, нарезать одинаковыми по величине кусочками и потушить в кипящей воде с солью и маргарином. В кипящем бульоне сварить нарезанный кружочками или ломтиками картофель. Овощи и картофель осторожно перемешать, а перед подачей на стол заправить крупно нарезанной зеленью петрушки или сельдерея.

Клецки из отварного картофеля 2320

1 1/2 кг картофеля, 75 г пшеничной муки, 100 г крахмала, 2 яйца, 20 г маргарина, 50 г белого хлеба, 2 л соленой воды, соль, мускат.

Из растертого отварного картофеля, муки, 50 г крахмала, яиц, соли и щепотки муската приготовить тесто. Полученное

тесто разделить на 12 порций, тонко раскатать, положить на середину каждой поджаренные в маргарине кубики белого хлеба. Сформовать клецки без трещин, обвалять в оставшемся крахмале, недолго (минут 5) поварить в кипящей подсоленной воде. 5—10 минут подержать на горячей, выключенной плите.

Клецки со сливами

3190

Внутрь каждой положить сливу без косточки с кусочком сахара в середине. Готовые клецки полить растопленным сливочным маслом.

Клецки с колбасой

Начинить клецки кусочками вареной кровяной или жареной колбасы.

Клецки со шпиком

2670

В середину клецек положить поджаренные кусочки шпика величиной 3х1 см.

Трубочки

2770

Тесто для клецек (см. [illegible]) разделить на 12 частей, каждую из них еще на 4 части. Сформовать трубочки, обвалять в крахмале и опустить в кипящую соленую воду. Когда трубочки всплывут, подержать их в воде еще 10 минут. Положить в сито, дать стечь воде. Обжарить в горячем жиру, посыпать поджаренными крошками хлеба.

1910

Картофельные шарики

Из половины теста для клецек сформовать шарики и обжарить в кипящем жиру. Картофельное тесто можно приготовить также с добавлением желтка, небольшого количества крахмала и пряностей.

1370

Картофельная котлета

Треть приготовленной массы для клецек заправить отварными продуктами — поджаренными грибами, копченой рыбой, зеленью или жареными кубиками шпика и лука. Сформовать котлеты, обвалять в муке или крошках белого хлеба, опустить в горячий жир, довести до готовности.

Картофельный пудинг

Приготовить масс
пластика дрожжей. 5
Застлать смазанную
го на 3—4. Варить в во

Клецки из сырого ка

[illegible] картофеля.
[illegible] соленой во
Сырой картофель
отжав сок, положить
в кипящей воде или в
тертого сваренного
В маргарине поджар
клецек разделить на 1
каждой положить куб
и опустить их в кипящ
на малом огне, а затем
плите. Варить в широк
должны слипаться. Сл
упали на дно и не разв
Вместо отварного к
по положить готовое го
гарниром крупы).

Клецки трубочкой

[illegible] картофеля, 10
[illegible] маргарина, 1 яйцо, 30
[illegible] сахар, соль.
Из тертого отварного
маргарина и взбитог
[illegible] на покрытой
маргарином, посыпать
вдвое свернуть в трубоч
сковороде. Клецки мож
[illegible] воде в течение
горячей, выключенной п
Эти клецки можно на
кубиками шпика и лука,

Картофельный пудинг

Приготовить массу из 500 г картофеля, 1 2 яиц, 1 2 пакетика дрожжей, 50 г изюма и тертой лимонной цедры Заполнить смазанную жиром и крошками форму для пудинга на 3/4. Варить в водяной бане 1 1/4 часа.

Клецки из сырого картофеля 1940

2 кг картофеля, 1/4 воды, 50 г белого хлеба 20 г маргарина, 2 л соленой воды, соль.

Сырой картофель (1 1/2 кг) очистить, натереть на терке и отжав сок, положить в посуду, заправить солью, поварить в кипящей воде или в кипящем молоке. Добавить 500 г протертого сваренного картофеля, все хорошо перемешать В маргарине поджарить кубики белого хлеба. Тесто для клецек разделить на 12 частей одинаковой величины, внутрь каждой положить кубики белого хлеба. Сформовать клецки и опустить их в кипящую соленую воду. Поварить минут 15 на малом огне, а затем 10 минут подержать на выключенной плите. Варить в широкой кастрюле без крышки — клецки не должны слипаться. Следить также за тем, чтобы клецки не упали на дно и не разварились.

Вместо отварного картофеля в картофельную массу можно положить готовое горячее манное пюре (1/4 л молока и 25 г манной крупы).

Клецки трубочкой 1980

750 г картофеля, 100 г пшеничной муки, 50 г крахмала, 40 г маргарина, 1 яйцо, 30 г поджаренных крошек белого хлеба жир, мускат, соль.

Из тертого отварного картофеля, муки, соли, муската, 20 г маргарина и взбитого яйца приготовить тесто. Широко раскатать на покрытой мукой доске, смазать оставшимся маргарином, посыпать крошками. Нарезать узкими полосками, свернуть в трубочки, плотно прижать края, испечь на сковороде. Клецки можно также варить на малом огне в кипящей воде в течение 5 минут, после чего подержать на горячей, выключенной плите 10 — 15 минут.

Эти клецки можно начинить не крошками, а жареными кубиками шпика и лука, томатной пастой или мясным фаршем

Запеканка картофельная

200 г жареного мяса, 1 яйцо, 750 г картофеля сливочное маргарин, тертый сыр, соль.

Жареное мясо нарезать кубиками. Разогретый маргарин (50 г) взбить до пены, понемногу добавляя соль, желток и протертый отварной картофель. В получившуюся картофельную массу ввести взбитый белок. Раскатанную массу, кубики мяса слоями уложить в смазанную жиром и посыпанную крошками форму. Сверху положить остатки картофельной массы, хлопья маргарина, тертый сыр или крошки. Поставить в духовку и запечь.

Оладьи

1 1/2 кг картофеля, [illegible], жир

Картофель очистить, [illegible] на терке и посолить. Картофельный сок не выливать, [illegible] смешать с небольшим количеством муки или с 2–3 [illegible] вареными картофелинами. При желании [illegible] смешать с небольшой тертой луковицей.

Растопить в сковороде [illegible] ложкой класть в него тесто и поджарить с обеих сторон.

Поджаренные до полуготовности оладьи можно довести до готовности в духовке на противне.

Картофельное кольцо

Такую же массу, как и для запеканки, положить в форму для выпекания картофельного кольца. Добавить овощи и печь в горячей духовке.

Картофель соломкой

750 г картофеля, жир, соль

Очищенный картофель нарезать соломкой, быстро [illegible] мыть, обсушить между двумя кусками чистой ткани, [illegible] при жарке сок не пенился.

Готовить в жиру на плаву (в течение 10 минут). Вынуть, положить в сито, дать стечь жиру, опять положить в жировую баню, поджарить до золотистого оттенка. Вынуть, просушить и слегка посолить. Сразу же подавать на стол.

Овощи

Овощи играют ос[illegible] в них содержится [illegible] веществ, микроэлемен[illegible] способы подготовки [illegible] в этих веществ[illegible]

Снятые с грядки [illegible] хранят в прохладном [illegible] овощи будут употреб[illegible] веществ они потеряют [illegible] этого посуде (медная, [illegible] ведет к потере витам[illegible]

Порядок подготовки [illegible] мыть, очистить, при [illegible] водой и только тогда [illegible] овощи далеко не всегда [illegible] скребут их щеткой. (Н[illegible]

Сначала овощи сле[illegible]

Поливать воды [illegible] можно меньше. Овощи [illegible] только тогда, когда го[illegible] ранние виды овощей, к[illegible] В других случаях их сл[illegible] овощ, иначе они буду[illegible] привлекательный вкус [illegible] туру 100 градусов С, за[illegible]

Чтобы избежать утрату [illegible] при обработки, ком[illegible] свежие овощи и зе[illegible]

Блюдо с морковью (к[illegible]

[illegible] г моркови, лучш[illegible] ст. ложка сахара, щепотка соли, [illegible] Овощи промыть, по[illegible] нарезать кружочками, кр[illegible] воду с маргарином [illegible] в закрытой кастр[illegible] Перед подачей на [illegible] зелень

Овощи

Овощи играют особо важную роль в современном питании, в них содержится множество витаминов, минеральных веществ, микроэлементов. Поэтому необходимо соблюдать те способы подготовки и приготовления пищи, при которых потери в этих веществах будут минимальными.

Снятые с грядки или купленные овощи до употребления хранят в прохладном и темном месте. Чем более свежими овощи будут употреблены в пищу, тем меньше ценных веществ они потеряют. Хранение овощей в непригодной для этого посуде (медная, цинковая, с поврежденной эмалью) приводит к потере витамина С.

Порядок подготовки овощей к употреблению в пищу таков: их вымыть, очистить, при необходимости вновь промыть проточной водой и только тогда, если это нужно, нарезать. Молодые овощи далеко не всегда нужно чистить, в таком случае достаточно потереть их щеткой. (Нельзя надолго оставлять овощи в воде.)

Сначала овощи следует потушить с жиром, лишь потом варить. Подливать воды или другой жидкости желательно как можно меньше. Овощи варят в небольшом количестве воды только тогда, когда готовят овощные супы или обрабатывают такие виды овощей, как спаржа, кольраби, цветная капуста. В других случаях их следует варить в небольшом количестве воды, иначе они будут терять свои питательные качества и привлекательный вкус. Вначале нужно поддерживать температуру 100 градусов С, затем ее можно снизить до 75 градусов С.

Частичную утрату витаминов, происходящую в ходе горячей обработки, компенсируют, добавляя мелко нарезанные свежие овощи и зелень в готовое блюдо.

Блюдо с морковью (картофелем) 520

750 г моркови, лучше каротели, 30 г маргарина, менее 1 л воды, щепотка соли, нарезанная петрушка.

Овощи промыть, почистить и нарезать: морковь соломкой или кружочками, крупные каротели – пополам. Закипятить воду с маргарином и солью, добавить морковь, потушить в закрытой кастрюле.

Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Запеканка с морковью

1500

750 г моркови, лучше каротели, 500 г картофеля, 1 маленькая луковица, 20 г маргарина, 20 г сливочного масла, 40 г муки, 1/4 л бульона, 1 4 л молока, 1 яйцо, 30 г тертого сыра, соль, красный перец.

Промытые морковь и картофель отварить, очистить, нарезать кружочками. Потушить в маргарине мелко нарезанный лук, посыпав мукой, до ярко-желтого оттенка. Постепенно влить бульон и молоко, размешать, заправить солью и красным перцем. Огнеупорную форму смазать жиром, положить слоями морковь и картофель. В соус ввести желток и взбитый белок, полить морковь и картофель. Пирог покрыть хлопьями масла, посыпать тертым сыром и запекать в горячей духовке в течение 40 минут.

Можно подать с соусом хреном.

Блюдо из моркови

1220

300 г мяса, 2 [illegible] лука, 4—6 корешков, 600 г картофеля, 600 г моркови, петрушка, соль.

Нарезанное мелкими [illegible] мясо положить в 3 4 л пящей воды с кусочками [illegible] лука и кореньями. Варить 45 минут, после чего добавить нарезанные кубиками, соломкой или кружочками картофель, морковь и оставшуюся воду. Варить накрытыми на слабом огне. Подать на стол посыпав крупно нарезанной петрушкой.

1700

Блюдо с морковью и рыбой

1 большая луковица, 1 ст. ложка жира, 50 г сала, 375 г картофеля, 375 г моркови, 500 г рыбного филе, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 2 л воды, нарезанная зелень, соль.

Нарезанную маленькими кубиками луковицу потушить в жиру. Выложить дно кастрюли тонкими ломтиками сала, сверху — лук, очищенные и нарезанные кружочками картофель и морковь, слегка посоленные кусочки рыбы и полить томатной пастой, разведенной водой. Основание и [illegible] рить в закрытой кастрюле. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью.

1800

Блюдо с морковью и фасолью

150 г копченого мяса, 2 1/2 л воды, 200 г фасоли

с моркови, 1 ч. ложка майорана, 1 ст. ложка муки, соль.

Перебранную фасоль замочить в 2 л воды на продолжительное время. Копченое мясо сварить в 1/2 л воды. В кипящий бульон положить нарезанную морковь и потушить в закрытой кастрюле. Фасоль сварить в воде, в которой ее замачивали, слегка посолив и заправив майораном. Мелко нарезанное готовое мясо соединить с морковью, фасолью, перемешать. Добавить разведенную холодной водой муку и еще раз проварить.

Глазированная каротель **620**

750 г моркови, 2 ст. ложки сахара, 30 г маргарина, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль.

Готовую к употреблению каротель положить в слегка поджаренный сахар и, встряхивая кастрюлю, пропитать ее раствором. Затем залить кипящей водой, добавить соль, маргарин и потушить в закрытой кастрюле.

Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью

Лейпцигская запеканка **1930**

200 г стручковых, 250 г моркови, 150 г кольраби, 150 г спаржи, 150 г цветной капусты, 150 г сморчков, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 8 раковых хвостов, клецки из булки.

Используют только молодые овощи. Горох сполоснуть, морковь почистить, маленькую оставить целиком, большую разрезать на четыре части, соломкой или кружочками. Вымытую и очищенную кольраби нарезать кубиками или соломкой, спаржу — равными кусочками. Тщательно очищенную и промытую в соленой воде цветную капусту разделить на кочешки. Сморчки почистить и тщательно промыть, чтобы удалить весь песок. Блюдо будет очень вкусным, если каждый овощ потушить отдельно с небольшим количеством масла и воды. Горох, морковь, кольраби и спаржу перемешать, посыпать мукой и запечь. Положить в миску, украсить цветной капустой, сморчками, раковыми хвостами и клецками из булки.

Корешки петрушки

Используются только в качестве приправы (например, к картофельному пюре или к отварному мясу, придавая им

сильный аромат).

Коренья отварить, предварительно нарезав их кружочками, и подать со светлым соусом.

Блюдо из козелка

750 г козелка, 3 л воды, 1 ст. ложка уксуса, 30 г маргарина, 30 г муки, соль.

Промытые и очищенные коренья козелка немедленно положить в воду с уксусом, так как на воздухе они теряют свой цвет. Затем нарезать их наискось кусочками длиной около 3 см и сварить в воде с солью и уксусом. Муку поджарить в разогретом маргарине до ярко-желтого оттенка, развести отваром, проварить и добавить коренья козелка.

При желании заправить мясом.

Запеченные коренья козелка

500 г готовых [illegible] маргарина, 1/2 бутылки [illegible], 2 яйца, 1 ст. ложка [illegible] масла, соль, сухари для запекания.

Коренья нарезать [illegible] длиной 4—5 см, обсыпать мукой, завернуть в тесто [illegible] из муки, яиц, растительного масла и [illegible]. Положить в кипящий жир и выдержать до желтого оттенка.

Блюдо с сельдереем

2 больших корня [illegible], 20 г маргарина, 1/8 л воды, 1 луковица, 1 ст. ложка [illegible] нарезанной зелени петрушки, соль, голландский соус [illegible].

Очищенный сельдерей нарезать кусочками, положить в кипящую с маргарином воду, заправить луком, солью и потушить в закрытой кастрюле на слабом огне. Приготовить голландским соусом, для приготовления которого использовать отвар сельдерея. Сверху посыпать зеленью.

Сельдерейские сосиски

Около 500 г сельдерея, 100 г белого хлеба, 100 г [illegible], 2 яйца, тмин, соль, мука, крошки белого хлеба, жир для жаркого.

Сваренный очищенный сельдерей протереть и соединить с замоченным, протертым белым хлебом, фаршем, яйцом, тмином и солью. Из массы сделать сосиски, обвалять

в крошках с мукой и яйцом, обжарить в горячем жиру.

Блюдо из брюквы 1030

1 кг брюквы, 50 г жира, 40 г сахара, 1 ч. ложка крахмала.

Очищенную брюкву нарезать соломкой или кубиками. Слегка поджарить сахар в горячем жиру, добавить брюкву, залить 1/8 л горячего бульона и потушить в закрытой кастрюле, часто встряхивая. Перемешать с разведенной в холодной воде мукой и дать еще раз закипеть. Блюду можно придать кисло-сладкий вкус, если заправить его легким вином, лимонным соком или сиропом.

Брюква с мясом 1610

500 г свинины или баранины, 1 1/2 л воды, 1 лавровый лист, 5 кореньев, 2 луковицы, 750 г брюквы, 500 г картофеля, 1 ч. ложка майорана, 1 2 ложки тмина, 1 ст. ложка муки, соль, нарезанная зелень петрушки.

Мясо положить в кипящую воду и варить до полуготовности, добавив лавровый лист, коренья и лук. Подготовленные брюкву, картофель нарезать мелкими кубиками и вместе с нарезанными кубиками мяса с майораном, тмином и солью опустить в процеженный бульон. Сварить в закрытой посуде. В конце варки добавить разведенную холодной водой муку. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Блюдо из свеклы 860

800 г свеклы, 1/2 л воды, 50 г маргарина, 1 луковица, 40 г муки, тмин, соль.

Очищенную и нарезанную мелкими кубиками свеклу сварить в кипящей воде с тмином и солью. В подогретом маргарине спассировать нарезанный кубиками лук, добавить муку, свеклу, залить отваром и прокипятить. При желании залить кефиром, сметаной.

Вместо тмина и лука можно взять кору коричного дерева и долу красного вина.

Блюдо из кольраби 530

750 г кольраби, 1/4 л воды, 40 г маргарина, петрушка, соль.

Промытую и очищенную кольраби нарезать соломкой и потушить в воде, прокипяченной с маргарином и солью.

Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Блюдо из молодой кольраби

750 г молодой кольраби с листьями, 2—3 моркови, 1 л воды, нарезанный укроп, масло или маргарин, соль.

Подготовленные кольраби, морковь нарезать равными кусками, опустить в соленую кипящую воду и потушить в закрытой посуде. Снять с огня и сразу добавить укроп и масло.

Фаршированная кольраби

4—6 кольраби, 200 г копченой колбасы, 2 яйца, 1 ст. ложка томатной пасты, жир для жаренья

Подготовленную кольраби поварить в течение 5 минут, затем очистить от сердцевины, нафаршировать колбасой, яйцами и томатной пастой. Положить кольраби в горячий жир, недолго пожарить, добавить сердцевину и, понемногу подливая кипящую воду, потушить в закрытой посуде. Кольраби можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, а также нафаршировать другой начинкой (см. с. 83).

Тушеный лук—порей

8—12 стеблей порея, 30 г маргарина, вода, соль, сливочное масло.

В кастрюлю с водой добавить маргарин, соль, вскипятить, затем положить последовательно снятые со стебля зеленые листья порея и сварить их при закрытой крышке. Готовый порей уложить на блюдо и полить растопленным маслом.

Если отвара достаточно, его можно смешать с томатной пастой, тертым сыром и столовой ложкой муки, а затем приготовить соус.

Овощное блюдо с пореем

750 г порея, 1/2 л воды, 20 г маргарина, 2 ст. ложки [illegible], красный перец, соль.

Подготовленный порей (см. "Тушеный лук-порей") нарезать кусочками по 2 см и потушить в кипящей, слегка подсоленной воде. На слабом огне растопить маргарин

добавить муку и, постоянно помешивая, медленно влить отвар. Этим соусом заправить овощи.

1350

Рыба с пореем

500 г порея, 1 л воды, 180 г риса, 500 г рыбного филе, 3 ст. ложки томатной пасты, немного сливочного масла или маргарина, зелень петрушки, уксус, соль.

Хорошо промытый и мелко нарезанный порей опустить в кипящую, подсоленную воду, через 5 минут после закипания положить рис. До того как он полностью разварится, добавить сбрызнутое уксусом и нарезанное кусочками филе, закрыть кастрюлю и несколько минут потушить. Заправить разбавленными в небольшом количестве воды томатной пастой, солью. Добавить масло и посыпать зеленью петрушки.

Блюдо с луком 480

500 г лука, 250 г помидоров, 3 ст. ложки растительного масла или жира, 1 ч. ложка муки, 3 ст. ложки кислого молока, соль, перец, сахар.

Очищенный лук и очищенные от кожицы помидоры нарезать колечками, положить в подогретое масло, потушить. Муку развести молоком, медленно влить в овощи и варить до готовности. Заправить пряностями.

Глазированный лук 750

500 г маленьких луковиц, желательно одинаковых по размеру, 50 г маргарина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара.

Очищенные луковицы положить в разогретый вместе с маслом маргарин, посыпать сахаром, поставить кастрюлю на слабый огонь и, периодически встряхивая ее, потушить. Лук должен приобрести светло-коричневый оттенок.

Блюдо со шпинатом 620

1 кг шпината, 2 луковицы, 40 г маргарина или сливочного масла, 30 г муки, соль, щепотка перца или муската.

Подготовленный шпинат промыть, часть его (4/5) сварить в 1/8 л кипящей воды, обсушить и вместе с луковицей пропустить через мясорубку. Из муки, маргарина и отвара приготовить подболтку, поварить в ней шпинат в течение 3 минут (не более) и заправить пряностями. Добавить мелко

нарезанный сырой шпинат.

Запеканка со шпинатом

500 г шпината, 125 г копченого мяса, 500 г отварного картофеля, 20 г жира, 30 г муки, 1/4 л бульона, 20 г белого хлеба, 20 г маргарина, соль.

Очищенный и промытый шпинат потушить, слегка посолив. Отварное мясо нарезать маленькими кубиками, отварной картофель — кружочками. Муку всыпать в разогретый жир, залить горячим отваром, вскипятить. В форму для запеканки положить слоями картофель, часть листьев шпината, кубики копченого мяса, остатки листьев шпината, картофель, полить соусом, посыпать крошками хлеба, покрыть хлопьями маргарина, запечь.

Блюдо из белокочанной или савойской капусты

750 г капусты, 40 г [illegible] или растительного масла, 1 луковица, 1 ч. [illegible] около 1/8 л воды или бульона, петрушки.

Очищенную и промытую капусту шинковать. Жир разогреть, положить в него нарезанный лук, поджарить до ярко-желтого оттенка, добавить вместе с перемешанной с пряностями капустой и тушить на слабом огне до тех пор, пока выделится сок и капуста не испарится. Затем заправить и большим количеством [illegible] воды или бульоном, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности овощей. Подать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Кисло-сладкая капуста

Около 800 г белокочанной капусты, 1/2 ч. [illegible] соли, 1 ч. ложка сахара, 50 г жира или 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1/4 л воды или [illegible] сока, 2 яблока, уксус.

Нашинкованную капусту положить в воду, вскипятить вместе с солью, сахаром, жиром и кубиками лука, и тушить до полутотовности. Заправить уксусом (по вкусу), добавить нарезанные маленькими кубиками яблоки, закрыть кастрюлю и тушить до готовности. В начале тушения можно добавить чайную ложку тмина и разведенную в небольшом количестве воды чайную ложку крахмала.

Клецки из капусты 1410

50 г грудинки или копченой свинины, 750 г белокочанной капусты, 6 ягод можжевельника, 300 г крошек белого хлеба, 2—3 яйца, соль, молотый красный и ли черный перец.

Грудинку, капусту и ягоды можжевельника пропустить через мясорубку, смешать с крошками и яйцами, крепко заправить пряностями. Слепить клецки, обвалять их в крахмале, отварить в слегка кипящей воде

Клецки будут хорошим гарниром к жаркому из птицы.

Фаршированная капуста 1860

1 средней величины кочан капусты, 375 г мясного фарша, 75 г черствого белого хлеба, 2 яйца, 1—2 луковицы, соль, перец, тмин.

Кочан очистить и опустить в кипяток на 5 минут. Затем разобрать на листья. Мясной фарш, предварительно замоченный и отжатый хлеб, яйца, [illegible] репчатый лук и пряности перемешать. На дно [illegible] положить ошпаренную ткань, выстелить ее большими [illegible] капусты, причем они должны частично покрывать друг друга. На эти листья положить слоями начинку и оставшиеся капустные листья. Крепко связать углы ткани и подвесить примерно на час на деревянном бруске так, чтобы капуста находилась в слегка кипящей подсоленной воде.

Голубцы 1910

Белокочанная капуста, начинка (см. выше, а также начинки 1, 2), 20 г муки, 30 г жира, 1/4 л бульона, 2 ст. ложки томатной пасты.

Подготовить капусту (см. "Фаршированная капуста"). Широко разложить 2—3 больших капустных листа, положить на них начинку, свернуть листья таким образом, чтобы не выпал фарш. Закрепить каждый голубец зажимом, иглой или, в крайнем случае, сшить его, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в горячем жире. Залить бульоном, потушить в закрытой кастрюле. В случае надобности добавить мелко нарезанные остатки капусты. Соус заправить томатной пастой, ямайским перцем или сметаной, при желании — столовой ложкой крахмала, разведенного в холодной воде.

Белокочанная или савойская капуста

1770

500 г капусты, 200 г свиного желудка, 500 г картофеля, 125 г помидоров, 1 стручок красного перца, 1/2 л воды, соль, перец.

Очищенную капусту нарезать кусочками, мясо — кубиками, очищенный картофель и помидоры — кружочками, а красный перец с удаленной сердцевиной — полосками. Мясо поварить в течение 1-2 часа, добавить остальные продукты и варить в закрытой кастрюле на слабом огне до готовности. Вместо свежих помидоров можно использовать 2 ст. ложки томатной пасты или пасту красного перца.

Савойская капуста с помидорами

1050

750 г савойской капусты, 500 г помидоров, 1 ст. ложка измельченного майорана, 1 [illegible] чеснока, 1 луковица, 1-2 г риса, 1/2 л мясного бульона, красный перец, соль.

Подготовленную капусту нарезать тонкими полосками, помидоры с предварительно снятой кожицей — пополам. Овощи с мелко нарезанным чесноком и луком положить слоями на дно кастрюли, залить кипящим бульоном, закрыть кастрюлю и сварить.

590

Квашеная капуста

750 г квашеной капусты, 50 г лука, 50 г жира.

Если кочан квашеной капусты в безукоризненном состоянии, мыть ее не следует, так как смывается молочная кислота, которая очень питательна и легко усваивается организмом. Капусту нарезать большими кусками, лук - кубиками и, опустив в разогретый жир вместе с ягодами можжевельника, потушить в собственном соку. При необходимости добавить немного воды или бульона, белого вина или яблочного сока. Перед подачей на стол перемешать с сырой квашеной капустой.

Блюдо будет еще вкуснее, если в нем потушить нарезанные соломкой яблоки, сливы.

740

Красная капуста

Около 800 г капусты, 50 г свиного жира или 3 ст. ложки растительного масла, 2 кислых яблока, 1 луковица, 2 [illegible] гвоздики, 1/4 л воды или бульона, соль, сахар, уксус или [illegible]

вино.

Нашинкованную капусту варить в кипящей воде до тех пор, пока она не сварится. Добавить мелко нарезанные яблоки (без сердцевины и кожуры), гвоздику, лук, 1/2 ч. ложки соли, чайную ложку сахара и горячую воду. Варить в закрытой кастрюле. Заправить кисло-сладкой смесью из уксуса, сахара и соли.

Жир можно заменить мелко нарезанным шпиком, а яблоки — яблочным муссом.

Брюссельская капуста 730

750 г брюссельской капусты, 50 г маргарина, около 1,8 л воды, петрушка, соль, мускат.

Плохие, вялые листья удалить и надрезать у основания, чтобы не отпали кочешки. Промыть капусту и, опустив в разогретый маргарин, несколько раз встряхнуть, чтобы листья пропитались жиром. Заправить пряностями, налить на дно кастрюли горячей воды и, периодически встряхивая, потушить капусту (не перемешивать!). Подать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Так же готовят красную капусту с соусом, полив ее томатным, голландским соусом или соусом бешамель.

Блюдо из брюссельской капусты 2110

400 г макаронных изделий, 20 г растительного масла или свиного жира, 1 1/8 л воды, 1 л бульона, 375 г брюссельской капусты, мускат, измельченная зелень петрушки, соль.

Макаронные изделия полить разогретым растительным маслом и залить кипящей, слегка подсоленной водой (1 л). Доварить их на слабом огне. Добавить горячий бульон и тушеную в оставшемся кипятке брюссельскую капусту. Заправить солью, мускатом и петрушкой.

При желании дополнить нарезанными кубиками мяса или колбасы.

Цветная капуста 790

1 головка цветной капусты, 40 г маргарина, 40 г муки, 1/4 л молока, 1/2 яйца, соленая вода, лимонный сок, соль, мускат.

Цветную капусту очистить от листьев, вырезать кочерыжку, тщательно промыть кочан, подержать 20 минут в соленой воде вместе с головками, чтобы из капусты вышли все

плесенные. Сварить в кипящей соленой воде с долей молока (целиком или порезанную). Из маргарина, муки и молока сделать подболтку, которую заправить таким количеством отвара, чтобы получился густой соус. Ввести яйцо, добавить лимонный сок, соль и мускат. Полить обсохшую капусту.

Блюдо можно заправить также соусом с помидорами или с красным перцем.

Запеченная цветная капуста

930

1 головка цветной капусты, 1/2 ч. ложки соли, 2 [illegible] красного перца, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, жир для запекания, [illegible] соли.

Подготовленную цветную капусту (см. "Цветная капуста") сварить, обсушить, [illegible] на головки. Яйца и растительное масло перемешать, [illegible] соль, красный перец. Обмакнуть в эту смесь головки капусты и опустить сразу же в горячий жир. Запекать [illegible] до коричневого оттенка. Подавать к картофельному пюре.

Головки цветной капусты можно обвалять в смеси из муки, яйца и крошек белого хлеба.

2350

Блюдо из цветной капусты

250 г мяса, 2 головки цветной капусты, 1 1/2 ч. ложки, [illegible] г стручков гороха, [illegible], 30 г сливочного маргарина, укроп, коренья, соль.

Подготовленные мясо, коренья, маленькие нежные листья цветной капусты варить до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем заправить ими разделенную на головки капусту и молодой горох. Нарезанное кубиками готовое мясо, овощи и отдельно отваренные кусочки картофеля перемешать. Добавить сливочный маргарин, посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки.

670

Блюдо с бобами

750 г нежных молодых бобов, 1/4 [illegible], 50 г [illegible] масла или маргарина, петрушка, соль, чабер.

Бобы целиком потушить в кипящей, слегка подсоленной воде, заправить стеблем чабера. Подогреть масло, влить его в обсушенные овощи. Блюдо посыпать нарезанными свежими листьями чабера и зеленью петрушки.

Бобы в соусе со шпиком

[illegible] шпика, 30—40 г [illegible], соль, чабер, петрушка.

Нарезанный маленькими кусочками шпик поджарить в полученном жиру подрумянить муку. Полученным соусом [illegible] в кипящей воде бобы и чабер. [illegible] мелко нарезанной

Бобы с бараниной

500 г баранины, 500 г [illegible], 1/2 л воды, чабер, соль.

Нарезанное кусочками мясо [illegible] сверху слоями подготовленные [illegible] сырого картофеля. Залить горячей водой, покрыть горшке. Готовое блюдо посыпать зеленой петрушкой.

Зеленый горошек с грушами

[illegible] мяса, 50 г [illegible], 1/2 л воды, [illegible]

Нарезанное тонкими [illegible] жир, сверху уложить [illegible] и кубиками картофель [illegible] и зеленый горох

[illegible] очищенного [illegible] маргарина, нарезанный [illegible] обсушить в закрытой [illegible] воде. Заправленный — укропом. [illegible] можно также заправить [illegible] муки соединить

Бобы в соусе со шпиком 950

65 г шпика, 30—40 г муки, 1/8 л молока, 750 г бобов, 1/4 л воды, соль, чабер, петрушка.

Нарезанный маленькими кубиками шпик растопить. В полученном жиру подрумянить муку, перемешать ее с молоком. Полученным соусом заправить отваренные в кипящей воде бобы и чабер. Перед подачей на стол блюдо посыпать мелко нарезанным свежим чабером и зеленью петрушки.

Бобы с бараниной 1730

500 г баранины, 500 г зеленого горошка, 400 г картофеля, около 1/2 л воды, чабер, соль, черный или красный перец.

Нарезанное кусочками мясо положить на дно горшка, сверху слоями подготовленные и нарезанные бобы, кружочки сырого картофеля. Заправить чабером, солью, перцем. Залить горячей водой, покрыв ею продукты. Варить в закрытом горшке. Готовое блюдо подать, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Зеленый горошек с грушами 1630

150 г копченого мяса, 500 г зеленого горошка, 250 г картофеля, 250 г груш, 1/2 л бульона, соль, лимонный сок, чабер.

Нарезанное тонкими полосками мясо положить на дно кастрюли, сверху уложить слоями горошек, нарезанные кусочками и кубиками картофель, груши. Слои пересыпать солью и тертой лимонной цедрой. Заправить бульоном, сварившимся с чабером. Поставить на слабый огонь и сварить.

Молодой горох 1050

560—600 г очищенного гороха, 1/8 л воды, 80 г сливочного масла или маргарина, нарезанная зелень петрушки, соль.

Горох потушить в закрытой кастрюле с кипящей, слегка подсоленной водой. Заправить маслом, посыпать петрушкой, а при желании — укропом или луком-резанцем.

Овощи можно также заправить подболткой (30 г маргарина, 30 г муки соединить с отваром), затем маслом.

Пюре из зеленого горошка

Около 750 г горошка, 3/4 л воды, 80 г шпика, 2 луковицы, соль.

Горошек сварить в слегка подсоленной, кипящей воде, протереть через сито. Шпик нарезать кусочками, поджарить, в нем кольца лука и заправить пюре, добавив немного майорана или измельченной зелени петрушки.

Овощи по-итальянски

400 г почек, 6 маленьких луковиц, 1 долька чеснока, 2 г жира, 1 ст. ложки острой кетчупа, зеленый горошек, молодые бобы), 1 2 л бульона, 100 г спагетти, соль, перец, зелень.

Очищенные, промытые и потушенные в духовке почки нарезать тонкими ломтиками. Поджарить их в горячем жире вместе с двумя измельченными луковицами и тертой долькой чеснока. Взятые для этого овощи, нарезанные полукольцами луковицы добавить к ним вместе с кипящим бульоном, заправить пряностями и варить в закрытой кастрюле. Затем переменать с отваренными спагетти и посыпать измельченной свежей зеленью.

Мясной фарш с овощами

375 г фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 500 г овощей (в зависимости от времени года), 500 г картофеля, 3/4 л бульона или воды, 50 г маргарина, зелень, соль, красный перец, тмин.

Фарш заправить мелко нарезанным луком, яйцом, солью, красным перцем и тмином. Подготовленные овощи мелко нарезать, уложить слоями в кастрюле попеременно с нарезанными кружочками картофелем и фаршем. Сверху посыпать солью и тмином. Добавить кипящий бульон, сверху покрыть хлопьями маргарина и тушить 40 минут в духовой кастрюле.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Блюдо с тыквой

750 г тыквы, 1 стакан кефира или 1/4 л кислого молока, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложки муки, перец, соль.

Тыкву очистить от корки и сердцевины, нарезать кусочками, посыпать солью и потушить в небольшом количестве

кипятка. Кефир, сыр и муку перемешать, немного поварить и добавить черный или красный перец. Этой смесью заправить тыкву. Кефир можно заменить стаканом томатной пасты.

Блюдо с огурцами 990

1 кг огурцов, щепотка перца, 50 г муки, 40 г шпика, 40 г маргарина, 1 ст. ложка горчицы, 1/8 л бульона или воды, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Огурцы очистить, нарезать кубиками, обвалять в муке с перцем. В маргарине растопить мелко нарезанный шпик, вынуть кубики шпика, а в жиру обжарить подготовленные огурцы. Добавить бульон и кубики шпика. Заправить горчицей, поставить на огонь и потушить в закрытой посуде до готовности. В соус добавить соль, сметану или несколько капелек уксуса. При желании можно перемешать с небольшим количеством муки.

Блюдо с огурцами и помидорами 820

375 г помидоров, 1 большая луковица, 3/8 л воды, 40 г маргарина, 50 г муки, 750 г огурцов, лимонный сок или травяной уксус, красный перец, сахар, тертый сыр, соль.

Помидоры и лук нарезать кусочками, опустить в кипящую воду, посолить, через 20 минут процедить. Из маргарина и муки приготовить горячую подболтку, размешать ее с отваром, заправить солью, красным перцем и сахаром. Кусочки огурцов сбрызнуть лимонным соком или травяным уксусом, положить в соус и проварить на слабом огне, постоянно помешивая. Перед подачей на стол густо посыпать тертым сыром.

Вместо помидоров можно взять томатную пасту или ямайский перец.

Фаршированные тушеные огурцы 1240

2—4 мясистых огурца, 200 г мясного фарша, 50 г белого хлеба, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 1/4 л бульона, соль, перец, жир для жаренья.

Огурцы (2—4 в зависимости от величины) почистить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину. Фарш перемешать с размоченным и протертым белым хлебом, яйцом и мелко нарезанным луком, добавить соль, перец. Этой

массой наполнить половинки огурцов, затем прижать друг к другу, перевязать и обжарить в жиру. Обжаренные огурцы залить кипящим бульоном и потушить до тех пор, пока они не покроются глазурью. После этого долить еще немного бульона, при желании добавить разведенную холодной водой муку.

Вместо фарша можно взять начинку 1 или 2 (см. с. 83)

Кукурузные початки

8 початков кукурузы, 60 г растительного масла, соль, сахар.

Початки освободить от листьев и варить в течение 20—30 минут. Перед подачей на стол смазать початки свежим маслом.

Блюдо с красным перцем

500 г красного перца, 5 ст. ложек растительного масла, 1 луковица, 1 долька чеснока, соль, сахар, белое вино.

Из стручков красного перца удалить сердцевину вместе с зернышками, нарезать полосками и тушить в разогретом растительном масле на слабом огне в течение 15 минут. Добавить тертую луковицу, соль, сахар, белое вино и тертую дольку чеснока.

Паприкаш

50 г маргарина, 3 луковицы, 6—8 стручков красного перца, 6—8 сваренных вкрутую яиц, 1/8 л кефира, 2 ст. ложки нарезанной зелени.

Лук припустить в разогретом маргарине. Очищенные от сердцевины и нарезанный тонкими полосками красный перец соединить с луком, залить небольшим количеством воды, отварить. После этого сверху аккуратно уложить нарезанные кружочками или кубиками яйца. Снять кастрюлю с огня, залить блюдо кефиром, посыпать зеленью.

Если вместо кефира взять сметану, овощи потушить только с 30 г маргарина.

Лечо

1 кг сладкого перца (зеленого или красного), 1 кг помидоров, соль, сахар, молотый красный перец.

Подготовленный красный перец нарезать полосками и много потушить в горячей воде. Добавить очищенные

кожицы и нарезанные помидоры, заправить солью, сахаром и при желании сладким или горьким молотым красным перцем и тушить до готовности.

Фаршированный красный перец 1780

250 г фарша, 50 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 8 стручков красного перца, 40 г жира для жаренья, 1/4 л бульона, тмин, соль.

Из мяса, размоченного и протертого белого хлеба, мелко нарезанного лука, яйца и пряностей приготовить начинку. Наполнить ею очищенные от сердцевины стручки красного перца, положить в горячий жир, если нужно — снять крышку, немного пожарив, добавить горячий бульон или воду, закрыть крышкой и потушить.

Вместо этой начинки можно взять другую (см. с. 83).

Блюдо с красным перцем 2690

500 г стручков красного перца, 500 г свинины, 3 помидора, 2 луковицы, 30 г жира, 1 ст. ложка сладкого молотого красного перца, 3/4 л воды, 100 г риса, соль, нарезанная зелень.

Стручки перца и мясо нарезать кусочками. Помидоры ошпарить и снять с них кожицу. В горячем жиру поджарить мясо и нарезанный лук, добавить сладкий молотый перец, стакан кипящей воды и потушить в течение 30 минут. Затем добавить мелко нарезанные помидоры, промытый рис, посолить и залить оставшейся кипящей водой. Варить 25 минут на слабом огне, не помешивая. Посыпать свежей зеленью.

Блюдо с помидорами 630

750 г помидоров, 30 г сливочного маргарина, 1,5 л сметаны или молока, по 1 ст. ложке нарезанной зелени петрушки и укропа, соль, молотый красный перец.

Очищенные помидоры нарезать кружочками или средней величины кубиками, припустить в горячем сливочном маргарине, при усиленном выделении сока посыпать небольшим количеством муки. Затем заправить сметаной или пряностями, снять блюдо с огня и посыпать зеленью.

Блюдо будет иметь пикантный вкус, если перемешать его с тушеными грибами.

Фаршированные помидоры

1370

8 помидоров, 50 г маргарина, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 1 маленькая луковица, 40 г сливочного маргарина соль, мускат.

Верхушки помидоров надрезать. Чайной ложкой вынуть сердцевину. Взбить до пены маргарин, яйца, добавить сыр, тертый лук и пряности. Этой массой начинить помидоры, положить на место верхушки, сбрызнуть маргарином, испечь в горячей духовке.

Вместо этой начинки можно взять мясной фарш или предлагаемые начинки.

Овощные клецки

1270

250 г любых тушеных овощей, 65 г овсяных хлопьев, 5 ст. ложек воды, 1 яйцо, 1 луковица, соль, черный или молотый красный перец, крошки белого хлеба, жир.

Овощи пропустить через мясорубку, добавить размоченные в воде овсяные хлопья, яйцо и мелко нарезанный лук, заправить пряностями. Из массы вылепить плоские клецки, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в жиру до появления желто-коричневого оттенка.

1270

Жареные овощи

500 г различных тушеных овощей, 150 г белого хлеба, 2 луковицы, 30 г шпика, 2 яйца, 1/2 ч. ложки толченого тмина, молотый красный перец, пряности в зависимости от взятых овощей (петрушка, майоран, чабер), крошки белого хлеба, жир, соль.

Хорошо протертые овощи, размоченный белый хлеб пропустить через мясорубку. Нарезанный лук поджарить с кубиками шпика, соединить с яйцами и овощной массой. Если масса будет влажной, добавить немного манной крупы. Придать массе прямоугольную форму, запанировать в сухарях, осторожно обжарить в кипящем жиру с обеих сторон. Добавить немного отвара и подержать 45 — 60 минут на слабом огне в духовке, поливая образовавшимся соком.

При желании овощи можно заправить томатной пастой, кефиром или сливками, мукой, разведенной небольшим количеством холодной воды.

НАЧИНКА ДЛЯ ОВОЩНЫХ БЛЮД

1. 250 г грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 50—100 г белого хлеба, 1 яйцо, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, соль.

Подготовленные и измельченные грибы вместе с нарезанным кубиками луком припустить в растительном масле, размочить и протереть белый хлеб, добавить яйцо, зелень петрушки, смешать с грибами, посолить.

2. 180 г хорошо вымоченного риса, 1—2 ст. ложки томатной пасты или тертого сыра, 100 г охотничьей колбасы или остатков жаркого, соль, молотый красный перец.

Рис заправить томатной пастой, солью и перцем. Перемешать с кубиками колбасы.

3. 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 200 г копченой рыбы.

Муку разболтать в горячем растительном масле, замешать с томатной пастой без комков. Снять с огня и положить в нее очищенную от костей и мелко нарезанную рыбу.

4. 30 г маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 200 г вареной рыбы, 1 ч. ложка каперсов, соль, немного анчоусной пасты.

Маргарин и яйцо взбить до пены, добавить сыр, измельченную рыбу и нарезанные каперсы. Заправить солью и анчоусной пастой.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ

Если выбирать между замороженными и консервированными овощами, нужно предпочесть замороженные. В них сохраняется больше полезных веществ и витамина С. Замороженные овощи следует как можно быстрее использовать в пищу, так как температура в морозильнике (минус 18 градусов С) может измениться, они растают и потеряют свои полезные свойства. При приготовлении пищи овощи не оттаивать! Их следует положить в горячий жир или в кипящую воду, а во время приготовления разделить вилкой.

Времени на приготовление блюд из замороженных овощей уходит намного меньше, чем из свежих (для шпината на 30 процентов, для остальных овощей на 50 процентов).

МЕНЕЕ ИЗВЕСТНЫЕ ОВОЩИ

Артишоки

Происходят из семейства сложноцветных. Верхушки ... ложить в кипящую соленую воду, сбрызнув незадол... лимонным соком. Чешуйчатые листья срезать, погру... в растопленное масло или голландский соус, пока не в... делится сок.

Баклажаны

Продолговатые темно-фиолетовые плоды. Особенно... жна и вкусна мякоть, если плод зажарен или запечен

Пастернак

Внешне напоминает ... больших размеров. Вк... более острый, а потому с... считают употреблять в с... четании с другими овощ...

Грибы

Грибы — прекрасная ... к котлетам, рагу, рыбным блюдам, блюдам из овощей, ... перловой каше, картоф... лю, пикантным запеканкам и пудингам. Они придают пр... ный вкус бобовым, могут служить хорошим дополнени... к яичнице-болтунье

Нельзя употреблять в пищу сырые грибы. Сушеные ... моченные на несколько часов и перед употреблением ти... тельно измельченные, они могут быть такой же прекрас... приправой, как свежесваренные

Грибы усваиваются организмом нелегко, но в них со... жатся белок, минеральные вещества и значительное ко... ство витамина D. Перерабатывать их нужно сразу. Чис... необходимо очень тщательно. Пленку можно оставить, ... грибы молодые и здоровые. Исключение составляют мо... лята. Пластинки и трубки низа шляпки не следует выбра... вать. В них содержится большинство питательных вещ... После промывки грибы нужно мелко нарезать и тушит... но недолго проварить. Длительная варка вредит цели... ным свойствам грибов – они выпускают сок и становят... жесткими. А потому их лучше тушить. Для этого нуж...

...ть грибы, д... ...крытой кастрю... ...тительное масло) на ... ...ком. Если в предлаг... ...ельный вид грибов, м...

...ведки с грибами

... *маргарина, 500 г* ... *ложка нарезан...*

Подготовленные и м... ... поджарить в раз... ...ся сок, заправить ... Перед подачей на ... Блюдо получится вку... ...приготовления посып...

...ники из грибов

... *грибов, 50 г ш... ...ложка муки, 1/4 л воды, ...*

Хороши смешанные г... ...ть кусочками 1/2 см ... ...ожарить, заправить им... ...кой красным перцем и до... Блюдо приобретет пи... ... г мн.

...ленные грибы

... *грибов, 1 ма... ...ломяк белого хлеб...*

...ибы смешанные гр... ...ть через мясорубку ... г, добавить соль ... Взбить крошки б... ...ипятить.

...ченые грибы

... *г грибов, 40 г жира ... л воды, 1 ст. ложк... ...г сахар.*

Подготовленные грибы

промыть грибы, дать стечь воде, поставить их на огонь в закрытой кастрюле с горячим жиром (маргарин или растительное масло) на 15 минут. Посолить, заправить луком, тмином. Если в предлагаемых рецептах нет ссылки на определенный вид грибов, можно использовать любые.

Овощи с грибами **440**

30 г маргарина, 500 г грибов, 1 тертая маленькая луковица, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, соль, перец.

Подготовленные и мелко нарезанные грибы и лук, помешивая, поджарить в разогретом маргарине. Как только выделится сок, заправить пряностями и потушить в закрытой посуде. Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Блюдо получится вкуснее, если через 5 минут после начала приготовления посыпать столовой ложкой муки.

Гуляш из грибов **710**

750 г грибов, 50 г шпика, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки, 1/4 л воды, соль, молотый перец

Хороши смешанные грибы. Подготовленные грибы нарезать кусочками 1/2 см толщиной. Кубики шпика и лука поджарить, заправить ими грибы, посолить, посыпать мукой, красным перцем и довести до готовности.

Блюдо приобретет пикантный вкус, если дополнить его помидорами.

Рубленые грибы **700**

750 г грибов, 1 маленькая луковица, 40 г маргарина, 30 г крошек белого хлеба, соль, молотый красный перец, петрушки.

Хороши смешанные грибы. Подготовленные грибы пропустить через мясорубку. Положить массу в разогретый маргарин, добавить соль и красный перец, немного потушить. Всыпать крошки белого хлеба, дотушить, посыпать зеленью петрушки.

Пикантные грибы **790**

750 г грибов, 40 г жира, 30 г муки, 1 маленькая луковица, 1/4 л бульона, 1 ст. ложка горчицы, травяной уксус, соль, перец, сахар.

Подготовленные грибы нарезать, потушить, чтобы выде-

лился грибной сок. В горячем жире слегка поджарить муку и нарезанный кубиками лук, влить бульон или грибной сок, крепко заправить горчицей, травяным уксусом, солью, перцем и щепоткой сахара. В этом соусе довести грибы до готовности.

Грибы с овощами

1500

50 г копченого сала, 1 луковица, 250 г моркови, 150 г свежего гороха, 500 г картофеля, 1 2 л бульона или воды, 1 ложка томатной пасты, 500 г грибов, 2 ст. ложки нарезной петрушки, соль.

Кубики лука поджарить в мелко нарезанном сале. Подготовленные овощи и картофель нарезать маленькими кусочками и соединить с салом и луком. Размешав в бульоне томатную пасту и немного соли, залить массу. Как только смесь вскипит, закрыть кастрюлю, поставить на слабый огонь и сварить до полуготовности. Затем добавить подготовленные и нарезанные мелкими кусочками грибы. Через 5 минут снять с огня и посыпать зеленью петрушки.

950

Грибные оладьи

500 г картофеля, 250 г грибов, жир, соль.

Сырой картофель очистить, промыть и натереть на терке. Очищенные грибы мелко нарезать, перемешать их с картофельной массой и небольшим количеством соли. Класть оладьи ложкой на горячую сковороду с жиром и жарить с обеих сторон.

1150

Клецки с грибами

500 г грибов, 3 8 л молока, 20 г маргарина, 125 г манной крупы, 1 яйцо, 1 1,2 л соленой воды, мускат, соль

Подготовленные грибы потушить, дать стечь жидкости и порубить. Молоко вскипятить с солью и маргарином, всыпать манную крупу, сварить, непрерывно помешивая. Добавить грибы, яйцо и мускат. Из полученной массы сформовать клецки, сварить их в кипящей воде, потомить 15 минут.

Если масса будет жидкой, добавить столовую ложку сухой манной крупы.

Жареные грибы

Первый способ.

750 г грибов, 50 г шпика, соль, петрушка.

Подготовленные грибы мелко нарезать, подогреть до выделения сока. Вытопить нарезанный мелкими кубиками шпик, обжарить в нем грибы (без сока), посолить их. Только после этого заправить грибным соком. Посыпать нарезанной зеленью петрушки. Вместо шпика можно взять маргарин или растительное масло.

Второй способ **970**

500 г грибов, 50 г шпика, 1 маленькая луковица, 500 г отварного картофеля, соль, тмин.

Нарезать очищенные и промытые грибы, потушить на сковороде до выпаривания сока. Кубики шпика, кружочки лука и тмин обжарить, добавить нарезанный кружочками отварной картофель. Когда образуется хрустящая корочка, добавить тушеные грибы, посолить их и вновь прожарить.

Омлет с грибами **1760**

250 г белых грибов или шампиньонов, 250 г муки, 3/8 л молока, 2 яйца, жир, соль.

Измельченные грибы потушить в собственном соку. Из муки, молока, яиц и соли сделать тесто для омлета. Разогреть жир, положить в него ложку теста, наверх — столовую ложку грибов, пожарить с обеих сторон.

Запеканка с грибами

300 г грибов, 100 г маргарина, 3 хлеба, 3 яйца, 2 дольки чеснока, 20 г манной крупы, перец, молоко, соль.

Подготовленные грибы нарезать, недолго потушить в маргарине. Хлебцы нарезать ломтиками и размочить в молоке. Взбить 50 г маргарина с яйцом до пены, добавить протертые хлебцы, тушеные грибы, тертый с солью чеснок и щепотку перца. Замешать с манной крупой. Положить массу в хорошо смазанную жиром форму, покрыть оставшимся растопленным маргарином. Запекать в духовке до ярко-желтого оттенка.

Салат с грибами

250 г готовых белых грибов или шампиньонов, 250 г охотничьей или ветчинной колбасы, 1 стакан белого вина, соль, перец.

Грибы и колбасу мелко нарезать, положить в посуду,

полить белым вином, заправить солью и перцем, оставить салат в закрытой посуде, поместив на 2—3 часа в холодное место.

Мясо

Благодаря своему белковому составу, мясо является ценным пищевым продуктом. Витамины и минеральные вещества содержатся прежде всего во внутренностях, особенно в печени. Поскольку мясу присущ избыток кислотности, его нужно употреблять в пищу вместе с теми продуктами, которые нейтрализуют. Мясо [illegible] подавать на стол вместе с овощами, картофелем, [illegible] и фруктами.

Чтобы избежать потерь полезных веществ в процессе приготовления мясных [illegible] нужно помнить следующее.

Мясо нельзя хранить [illegible] в полиэтиленовых пакетах. Его нужно надежно упаковать и охладить.

Перед приготовлением [illegible] хорошо промыть, лучше всего в проточной воде, [illegible] оставлять его в воде).

Если поверхность мяса [illegible] прокисла, промыть его водой с уксусом или светло-[illegible] раствором марганцовки, затем холодной водой. [illegible] изменило свой цвет, неприятно пахнет, к употреблению в пищу оно не пригодно.

ОТВАРНОЕ МЯСО

Мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы [illegible] максимально сохранить их вкусовые качества. Для этого кусок мяса нужно заливать кипящей водой настолько, чтобы вода только покрывала их.

Лучшее по вкусовым качествам и консистенции отварное мясо получается из грудинки, оковалка и костреца. Эти части туши варят при пониженной температуре, при самом слабом кипении. Мясо, сваренное таким образом, получается более сочным и богатым экстрактивными и минеральными веществами.

Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления первых блюд и для соусов.

Говядина с макаронами

400 г мяса, 2 1/2 л воды, 400 г макарон, петрушка, соль, коренья.

Говядину промыть, отделить от костей. Поставить кастрюлю с водой и костями (1 1 2 л) на плиту, через 1/2 часа положить в воду мясо и соль. Когда мясо будет готово, добавить очищенные и вымытые коренья. Макароны отварить в 1 л воды, не разваривать. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Коренья (морковь и сельдерей) и мясо отделить от бульона, нарезать одинаковыми по величине кусочками, перемешать с макаронами.

Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Говядина с перловой крупой и кольраби 1270

250 г говядины, 2 1/2 л воды, 500 г кольраби, 200 г перловой крупы, петрушка, соль.

Промытое мясо положить в 1 1 2 л кипящей подсоленной воды. Кольраби нарезать кубиками одинаковой величины, мягкие листья — полосками, проварить в процеженном бульоне. Разварить крупу в 1 л соленой воды, добавить ее к кольраби в процеженный бульон, снова вскипятить. Посолить, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Говядина или баранина с нарезанным кубиками картофелем 1990

250 г жирного мяса, 2 1/2 л воды, 1 1/2 кг картофеля, коренья, соль, сельдерей.

Промытое мясо отварить до полуготовности. Коренья и нарезанный кубиками картофель посолить, добавить к мясу, сварить. Готовое мясо нарезать кубиками и снова соединить с блюдом. Посыпать нарезанной зеленью сельдерея.

Отварное мясо с овощами 1560

400 г мяса, 2 1/2 л воды, 750 г овощей, 750 г картофеля, 1 луковица, зелень, соль.

Мясо (говядина, баранина или свинина) отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде, добавить подготовленные овощи (бобы, морковь, зелень), очищенный и мелко нарезанный картофель, нарезанный кубиками лук. Закрыть кастрюлю, поставить на слабый огонь. Перед подачей на стол заправить мелко нарезанной зеленью.

Говядина с луковым соусом 1060

400 г говядины, 1 л воды, 2 луковицы, 2 ст. ложки мар-

...ргарина, 1 1/2 ст. ложки муки, коренья, соль.

Мясо варить до полуготовности в слегка подсоленной воде, добавив подготовленные коренья. В 1/4 л бульона сварить очищенный и нарезанный кружочками лук. В горячем маргарине подрумянить муку, заправить ею лук. Полученным соусом залить мясо и довести до готовности.

Возможны также следующие сочетания: говядина — с соусами из горчицы, петрушки или хрена; баранина — с соусами из помидоров или красного перца; телятина — с соусами из грибов, анчоусов или сыра.

Потроха

830

750 г потрохов, 1 л воды, 1 луковица, 100 г моркови, 1 лавровый лист, 1 1/2 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки муки, коренья (4 шт.), уксус, перец, соль.

Потроха вымочить, тщательно вымыть, поставить на огонь с водой, солью, луком, морковью, лавровым листом и кореньями. Варить 2 часа. Когда потроха станут мягкими, бульон процедить, а мясо нарезать одинаковыми по величине кусочками. В разогретом маргарине поджарить муку, развести ее в 3/4 л бульона. В этом соусе довести блюдо до готовности, посолив, заправив уксусом и перцем.

840

Рубец

500 г рубца, 2 л воды, пучок зелени, 40 г жира, 50 г муки, 100 г огурцов, уксус, сахар, перец, соль, коренья.

Рубец тщательно промыть сначала в горячей, а затем в холодной воде, поставить на огонь и варить до мягкости (4—5 часов). Затем добавить соль, коренья, зелень и варить до готовности. Бульон процедить, рубец нарезать одинаковыми по величине кусочками. В жиру подрумянить муку, залить 3/4 л бульона и проварить измельченный рубец, заправив уксусом, перцем, сахаром (сиропом). К готовому блюду добавить нарезанные кубиками огурцы.

850

Рубленый ливер

500 г легкого, 1 л воды, 1 1/2 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки муки, 1 луковица, уксус, соль.

Промытое легкое нарезать кусками, сварить в соленой воде. Муку и измельченный лук поджарить в маргарине, добавив столько бульона, чтобы получился густой соус. Ле-

кое мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Перемешав с соусом, заправить уксусом.

Фрикассе из телятины, потрохов, мозгов, языка, баранины

500 г мясных продуктов, 1 л воды, 1 1/2 ст. ложки маргарина, 1 луковица, 3 ст. ложки муки, лимонный сок, зелень, соль.

Промытое мясо отварить в слегка подсоленной воде, охладить, нарезать одинаковыми по величине кусочками. Обжарить в маргарине мелко нарубленный лук и муку, залить 3/4 л бульона, положить в мясо и вновь проварить. Заправить солью, лимонным соком или вином, зеленью (базилик, тимьян или эстрагон).

Язык

100 г = 210

Язык, вода, соль.

Языки промыть, залить кипятком и отварить. Быстро обдать холодной водой и снять кожу. Глоточную часть языка переработать на фрикассе, мясную – нарезать ломтиками и подать на стол с растопленным маслом или соусом.

Телячья голова

1/2 телячьей головы, вода, соль.

Голову обработать, промыть, положить в кастрюлю, залить солеными водой и отварить. Отделить мясо от костей и использовать для приготовления студня, фарша.

Так же готовят свиную голову, тушеные свиные ножки, ребрышки, заправив лавровым листом, луком, ямайским перцем или ягодами можжевельника.

Мозги

300

250 г мозгов, 1/2 л воды, соль.

Мозги отварить в слегка подсоленной воде (10—15 минут). Использовать для фрикассе.

Рагу из почек

1320

500 г почек, 3/4 л воды, 3 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки лука, 1 луковица, лимонный сок, молотый красный перец, сахар, соль, коренья.

Почки разрезать вдоль, тщательно промыть. Сварить

с кореньями в слегка подсоленной воде. Обжарить в маргарине муку и нарезанный лук, залить горячим бульоном. Готовые почки нарезать кружочками, вновь дать вскипеть в соусе. Заправить лимонным соком или травяным уксусом, красным перцем, сахаром.

Фрикадельки

166)

250 г фарша, 50 г белого хлеба, 1 луковица, 100 г се... 3 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки муки, 1/2 л ... горчица, уксус, соль.

Свиной и говяжий фарш, размоченный, отжатый хлеб, мелко нарубленные лук и ... смешать, заправить солью и при желании — тмином. В ... можно добавить яйц... В маргарине поджарить ... залить бульоном, сварить густой соус. Из массы сформовать фрикадельки, сварить в соусе, погомить. Перед ... на стол заправить блюдо горчицей и травяным уксусом.

Мясной пудинг

1810

Массу (см. "Фрикадельки") перемешать с 2 яйцами и запечь в смазанной жиром форме для пудинга (1 1/2 часа). Подать на стол с соусом и салатом.

Тефтели из печени

1050

250 г печени, 50 г шпика, 1 луковица, 100 г белого хлеба, 30 г манной муки, 1—2 яйца, около 1 л воды, соль.

Печень промыть, нарезать, удалив желчные протоки, и со шпиком, луком и размоченным, хорошо отжатым бе... хлебом дважды пропустить через мясорубку. В мясо ... бавить манную крупу и яйцо, посолить. Если она жидкая, ... можно добавить крошки белого хлеба. Смоченными холодной водой руками сформовать тефтели, варить 15 минут на слабом огне.

3150

Студень

Около 1 кг свиных ножек, по возможности, и ... ножка, около 2 л воды, 1—2 моркови, 1—2 ... соль, лук, лавровый лист, коренья, сельдерей, уксус

Ножки тщательно обработать, положить в холодную воду, добавить коренья, морковь, варить на слабом ... пока мясо не станет мягким (1—2 часа). Не давать ...

кипеть, так как при этом испаряется жидкость и бульон будет мутным и серым. Чтобы бульон выглядел аппетитнее, опустить в него неочищенную луковицу. Готовое мясо отделить от костей, нарезать, перемешать с кусочками огурца, положить в блюдо или формочки, залить процеженным и заправленным уксусом бульоном. Дать застыть.

Заливное **1800**

500 г свиной спинки, 250 г телячьей ножки, 2 л воды, соль, уксус, грибы, яйца, маринованные в уксусе овощи.

Промытое мясо отварить, достать из бульона, охладить, отделить мясо от кости. Бульон процедить, заправить солью и уксусом. Налить немного остывшего бульона в формы для заливного или в тарелки и дать ему застыть. Добавить гарнир из огурцов, моркови, цветной капусты, грибов, яиц. После того, как бульон застынет, положить на него кусочки мяса и залить желе. Из оставшегося мяса приготовить студень.

ТУШЕНОЕ МЯСО

При подготовке мяса к тушению удалить кости, хрящи и сухожилия: оно станет аппетитнее, времени на его приготовление уйдет меньше. Мясо следует тушить во вместительной посуде. Чтобы оно покрылось хрустящей корочкой, его не следует сразу солить, а готовить в кипящем жиру в открытой посуде. Переворачивать мясо лучше с помощью двух ложек, стараясь не проткнуть корочку.

Когда мясо зарумянится, добавить целый или разрезанный пополам лук, так как мелко нарубленный он быстро пригорает и придает соусу горький вкус. Когда лук приобретет ярко-желтый оттенок, мясо посыпать солью и залить горячей жидкостью: лучше всего горячим бульоном, сваренным с костями и хрящами. Содержащиеся в нем клеящие и экстрактивные вещества придают блюду особо приятный вкус, обогащают соус питательными веществами. Можно добавлять и горячую воду, но подливать ее следует осторожно, по боку, а не на мясо. Вливать жидкости столько, чтобы она покрывала мясо наполовину, иначе оно будет жестким и волокнистым. Соус можно заправить сметаной, молоком, кетчупом, бульоном, водой или вином. Исходя из соображений диеты соусы можно обезжирить.

Тушеная говядина

50 г шпика, 50 г жира, 750 г говядины, 1 луковица, 100 г помидоров, 3/4 л бульона или воды, 1 1/2 ст. ложки крахмала, 1/8 л сметаны, коренья, соль.

Шпик нарезать кусочками, вытопить в горячем жире, шкварки отделить. В полученном жиру быстро обжарить отбитое мясо, посыпать солью. Наверх положить шкварки, добавить очищенные коренья, кружочки лука, помидоры или томатную пасту, грибы. Потушить, понемногу доливая горячий бульон. Готовое мясо остудить на тарелке и хорошо нарезать. Крахмал развести в сливках или воде, влить в процеженный соус, дать вскипеть.

Говядина, вымоченная в уксусе

750 г говядины, 5 ягод можжевельника, 1/2 лаврового листа, 1 лист шалфея, 1 луковица, 1 бутон гвоздики, 50 г моркови, 50 г сельдерея, 5 [illegible] пера, 50 г копченого сала, 3—4 хлебные корки, разведенный уксус, соль, сахар.

Отделив мясо от костей, отбить его, положить в небольшую кастрюлю вместе с пряностями, сельдереем или морковью, залить доверху разведенным уксусом или кислым молоком. (Можно взять [illegible] яблочный сок, красное вино, пахту или пиво.) Поставить мясо в прохладное место, через 2—3 дня вынуть из жидкости, дать стечь. В горячем жиру поджарить мясо, кусочки сала и хлебные корки, а при желании — и несколько грибов или кореньев. Посолить, залить небольшим количеством приготовленного и разведенного маринада. Когда жидкость испарится, долить новую. Повторить 2—3 раза. Потушить в плотно закрытой кастрюле. Если соус недостаточно густой, развести его мукой, заправить солью, сахаром или сиропом, желе.

Тушеная телятина

750 г мяса, 80 г жира, 60 г благородных грибов, 1/4 л сливок, 3/8 л бульона или воды, 1 ч. ложка крахмала, [illegible]

Промытое и обсушенное мясо слегка отбить. Широкие куски свернуть трубочками и закрепить. Поджарить в горячем жиру, посыпать солью, заправить нарезанными грибами или кореньями, немного погодя и сливками. Поставить, переворачивая и понемногу поливая кипящим бульоном.

потушить в закрытой кастрюле.

Если соус приготовлен с кореньями, процедить его, соединить с размешанным в холодной воде крахмалом.

Тушеная свинина 2930

750 г корейки, 3/8 л воды, 1 луковица, 1/8 л сметаны или кахты, 1 ст. ложка муки, соль.

Промытое мясо положить в 1/8 л кипящей воды, закрыть и потушить, чтобы из тканей вышел жир. Затем мясо посолить, обжарить со всех сторон, добавить лук кружочками и 1/4 л горячей воды, закрыть и потушить. Соус соединить с размешанной в сметане мукой. Вместо лука или вместе с ним в качестве пряности можно положить немного полыни.

Тушеная баранина

Нежирное мясо тушить так же, как и говядину, жирное как свинину. В качестве пряности поджарить с мясом маленькую дольку чеснока, которую вынуть из кастрюли перед тем, как долить в нее жидкость.

Рулет 2180

4 филейных куска мяса, 2 ст. ложки горчицы, 2 луковицы, 50 г шпика, 65 г жира, 1/2 л воды, 1 ч. ложка крахмала, соль, перец.

Отбитые кусочки мяса намазать горчицей, положить на них кубики лука и шпика, посыпать солью и перцем, свернуть трубочками, соединить специальной иглой или сшить ниткой. Постоянно подливая горячую воду, потушить. Добавить в соус разведенный в воде крахмал.

Готовя рулеты из свинины, вместо шпика взять грибы, сельдерей или томатную пасту.

Рулеты из телятины, начиненные яйцами 1880

2 филейных куска телятины, 2 кусочка окорока, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 50 г жира, 1/8 л сметаны, 1/4 л бульона или воды, соль.

Куски мяса слегка отбить и посолить, на каждый из них положить по кусочку окорока и вареному яйцу, свернуть рулеты, обвязать ниткой, обвалять в муке, обжарить в кипящем жиру, полить сметаной или молоком. Продолжать тушить их в закрытой посуде, постепенно подливая кипящий

ок ьон. Готовые рулеты разрезать вдоль пополам, подать горячими или холодными.

Гуляш

2540

500 г мяса, 50 г жира, 3 ст. ложки муки, 2—3 луковицы, 1/2 л воды, 200 г помидоров, молотый красный перец соль, тмин.

Нарезанное кубиками мясо обжарить в горячем жиру, добавить муку, кубики лука, по чайной ложке соли и тмина. Жарить, пока мука не зарумянится. Затем залить 1-8 л горячей воды. Когда блюдо почти будет готово, подлить еще немного жидкости, заправить очищенными от кожицы и нарезанными на четыре части помидорами, а при желании — двумя очищенными от сердцевины, нарезанными полосками стручками красного перца и тушить до готовности.

Соус заправить солью и молотым красным перцем

Гуляш можно готовить из мяса одного сорта или же из телятины и свинины. Если гуляш готовят из нежирного мяса, то в начале тушения его можно залить 1/4 л сметаны

3110

Тушеные котлеты

4 натуральные котлеты, 50 г жира, 2 луковицы, 3/4 л бульона, 1 кг картофеля, 250 г помидоров, 250 г стручкового красного перца, соль, молотый красный перец, тмин

Котлеты из телятины или баранины посолить. В кастрюле, в которой будет готовиться блюдо, подогреть жир, обжарить в нем с обеих сторон котлеты, вынуть их из кастрюли. В жиру подрумянить кружочки лука, затем заправить молотым красным перцем, тертым тмином или полувинкой дольки тертого чеснока. Положить в поджарку котлеты, залить 1/8 л горячего бульона. Как только мясо почти будет до полуготовности, положить на него очищенный, нарезанный кружочками и слегка посыпанный солью картофель, сверху — кружочки помидоров и полоски стручкового красного перца. Залить кипящим бульоном, закрыть кастрюлю, довести до готовности.

ЖАРЕНОЕ МЯСО

Для жаренья выбирают лучшие части туши (спинка, задняя часть). Куски мяса (шницели, котлеты, ромштексы

и вырезка) кладут на открытый противень с кипящим жиром. Если мясо обжаривают с двух сторон, то жарят его на слабом огне, чтобы кусочки хорошо прожарились.

Небольшие куски мяса (около 500 г) готовят на плите в посуде без крышки, большие куски (более 1 кг) — на противне в духовке. Для приготовления используют топленое сало, кокосовое, растительное масло или почечный жир. При высокой температуре эти жиры не чернеют.

Если мясо готовят на плите, его обжаривают со всех сторон, многократно поливая горячим жиром. Жирное мясо нужно вначале опустить в кипящую воду (1/8 — 1/4 л в зависимости от величины куска), затем положить жирной стороной вниз. После того как вода выпарится, мясо будет жариться в собственном жиру.

Если мясо жарят в духовке, его кладут в горячий жир или на кусочки шпика, а затем поливают кипящим жиром. По истечении некоторого времени температуру снижают. Если есть заслонка от испарения, ее открывают через 40 минут жаренья небольших кусков мяса и через 60—90 — при жарке больших кусков. Если поле духовки решеткой, ее предварительно смазывают растительным маслом. Ниже помещают противень с небольшим количеством воды и очищенной, мелко нарезанной зелени (кореньев). Мясо не должно соприкасаться с водой. Где-то в середине жаренья температуру понижают. Готовящееся в горячей воде жаркое (в кастрюле или на противне) поливают жиром или разведенным в воде крахмалом (мукой), сливками, кефиром или водой. По вкусу можно заправить пряностями. Если мясо не поддается нажиманию ложкой, оно готово. Резать минут через 10.

Жаркое из вырезки **2120**

500 г вырезки, 50 г шпика, 1 1/2 ст. ложки маргарина, 1/8 л бульона, 1/8 л сметаны или пахты, 2 ч. ложки крахмала, соль.

Мясо промыть, дать стечь воде, снять пленку, натереть солью, положить на нарезанный тонкими кусочками шпик, полить растопленным маргарином. Жарить при очень высокой температуре 20 минут, поливая маргарином. Образовавшийся сок развести кипящим бульоном и крахмалом.

Время приготовления больших кусков жаркого (500 г) из говядины — 20 минут, свинины и ростбифа — 12—15 минут. При надрезе мясо ростбифа должно быть розового цвета, но

ие цвета крови. Для полной прожарки куска время увеличить вдвое.

Жаркое из телятины

2690

1 кг мяса, 60 г шпика, 2 ст. ложки маргарина, 1/4 л бульона, 1/8 л сметаны, 1 ст. ложка крахмала, соль.

Мясо промыть, дать стечь воде, освободить от жил, натереть солью, положить на горячий противень (на кусочек шпика), полить горячим маргарином и жарить в течение часа, постоянно поливая маргарином. Вытопившийся сок развести кипящим бульоном, влить сметану и крахмал. Если жаркое готовят из телячьих почек, удалить прожилки и нарезать кусочками.

Телячья грудинка с начинкой

3160

1 кг телячьей грудинки, 150 г белого хлеба, 100 г маргарина, 1 яйцо, 1/4 л бульона, 1/8 л сметаны, 2 ч. ложка крахмала, мускат, петрушка, [illegible] красный перец, соль

Мясо промыть, дать стечь воде, освободить от костей. Разделить мышечные [illegible] таким образом, чтобы между ними получилась выемка. Растопить в кастрюле столовую ложку маргарина, перемешать с раскрошенным белым хлебом, мускатом, столовой ложкой нарезанной зелени петрушки, молотым красным перцем и солью. Помешивая, нагревать массу до тех пор, пока не образуется ком. Охладить его, перемешать с яйцом, затем поместить в выемку, образованную в грудинке, закрыть ее. Мясо жарить в оставшемся подогретом маргарине, переворачивая и поливая жиром, в течение полутора часов. Когда вытопившийся сок потемнеет, сбоку долить немного кипящей воды. Если мясо уже покрылось хрустящей корочкой, снять его с противня, сок разбавить бульоном и перемешать с разведенной в сливках мукой.

1610

Жаркое из свинины

750 г свинины, около 1 2 л воды, 100 г яблок, 1 луковица, 2 ч. ложки крахмала, соль.

Мясо в 1/8 л кипятка поставить на огонь, жарить, постоянно поливая выделяющимся жиром, заправив солью. Через полчаса положить нарезанные на четыре части яблоки, лук кружочками, долить немного горячей воды и довести до

готовности. Готовое мясо выложить на блюдо. Оставшийся сок вскипятить с 1/4 л горячей воды, процедить и добавить разведенный в холодной воде крахмал.

Можно приготовить мясо и с целой луковицей, которую украсить двумя гвоздичками. В качестве приправы положить полынь.

Баранья спинка (задняя часть) **2350**

1 кг свинины, 1 луковица, 4 ягоды можжевельника, 2 ч. ложки крахмала, соль.

Обрезать жир с мяса, отделить от кости и поставить их варить. Мясо посолить, скрутить трубочкой, скрепить, поджарить в мелко нарезанном и растопленном жиру, заправить измельченными ягодами можжевельника или стручком красного перца, двумя помидорами. Время от времени поливать жиром. Готовое жаркое выложить на блюдо.

При необходимости развести оставшийся соус костным бульоном, процедить его и добавить разведенный в жидкости крахмал.

Мясо ягненка, козы, овцы **3090**

1 кг мяса, 1 ст. ложка горчицы, 100 г жира, 1/4 л воды, 1/8 л сметаны или пахты, 1 ст. ложка муки, соль.

Мясо промыть, дать стечь воде, снять пленку, натереть солью, смазать томатной пастой, после чего зажарить в горячем жиру, постоянно поливая, до появления хрустящей корочки. Растворить образовавшийся сок кипящей водой, соединить с разведенной в сметане или пахте мукой, заправить солью, а при желании — томатной пастой.

Мясной рулет **1930**

200 г свинины, 200 г говядины, 100 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 65 г жира, соль, перец, тмин, крошки белого хлеба

Нарезанное кусочками мясо, размоченный и отжатый хлеб, очищенный лук дважды пропустить через мясорубку, посолить, заправить черным или молотым красным перцем, тмином или мускатом. Ввести яйцо, перемешать, добавить 2 ст. ложки крошек белого хлеба. Скатать большой ком, обвалять его в крошках, слегка обжарить в жиру той стороной, которая при подаче на стол будет верхней. Осторожно перевернуть, зажарить при средней температуре, постоянно

поливая жиром. Рулет можно приготовить и в духовке.

Чтобы рулет получился сочным, покрыть его кусочками шпика.

Фаршированный мясной рулет

214

Для начинки можно взять 3 сваренных вкрутую яйца, отваренные почти до готовности большие морковки или крепкие маринованные огурцы. Половину мясной массы (см. "Мясной рулет") положить в форму, покрыть по всей площади начинкой, накрыть оставшейся массой и зажарить в духовке.

Подать горячим или холодным с подобающим соусом

Фрикадельки

1930

Из мясной массы (см. "Мясной рулет") сформовать круглые или продолговатые фрикадельки и обжарить с обеих сторон. Подать с поджаренным луком.

1650

Бифштекс из вырезки

4 кусочка вырезки, 60 г жира, соль, перец.

С кусочков вырезки толщиной в 1 см. срезать жир и снять пленку. Мясо отбить, натереть солью и перцем. Кусочки мяса обжарить с обеих сторон в разогретом жиру до светло- или средне-коричневого оттенка (внутри мясо будет розовым).

На стол подать с подрумяненным нарезанным луком, яичницей-глазуньей или маслом с зеленым сыром.

1500

Ромштекс (говяжий шницель)

4 ромштекса, 6 ст. ложек растительного масла, соль, молотый красный перец.

Отбитые ромштексы натереть солью и молотым красным перцем, обмакнуть в растительное масло, положить в какую-нибудь посуду, закрыть и оставить в ней на час. Затем прогреть смазанный растительным маслом противень, поджарить на нем с обеих сторон ромштексы до средне-коричневого оттенка.

На стол можно подать так же, как и бифштекс.

Панированные шницели, котлеты 1620

4 шницеля, 1 яйцо, крошки белого хлеба, жир, соль, молотый красный перец, мука.

Отбитые шницели натереть солью и красным перцем, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в крошках, поджарить в кипящем жиру до появления хрустящей корочки.

Мясо можно также обмакнуть в тесто, приготовленное из 1/8 л воды или молока, 50 г муки и щепотки соли.

Шницели или котлеты из телятины, нежирной свинины, баранины панировать не нужно.

Жареная печень 1150

600 г печени, 2 ст. ложки маргарина или жира, мука, соль, перец.

С печени снять пленку, промыть, дать стечь воде, нарезать кусочками, удалить пр[illegible]. Кусочки запанировать в муке, через 5—8 минут обжарить в маргарине. Слегка посыпать солью и перцем. Когда печень будет наполовину готова, заправить ее поджаренным луком или тонкими кусочками яблок.

Телячья голень 1260

1 кг голени, 1 1/2 л воды, 80 г маргарина, соль, перец.

Промытые голени залить слегка подсоленной водой, чтобы она покрыла мясо, и варить с кореньями до полуготовности. Маргарин подогреть, в нем обжарить голени до появления хрустящей корочки. Жаркое аппетитно и с косточками, но иногда их вынимают, измельчают и варят бульон.

Жареный язык

Сваренный, очищенный язык нарезать кусочками, обжарить с обеих сторон в маргарине. Можно запанировать.

Колбаса, жареная кружочками

200 г охотничьей колбасы, 1 1/2 ст. ложки жира.

Колбасу нарезать. Вырезать из кружочков середину и заполнить их жареными мозгами или взбитыми яйцами. Поджарить.

Копченая грудинка

1 кг копченой грудинки, 1 л воды, 1 1/2 ст. ложки ма... гарина, коренья

В кипящую воду положить грудинку, коренья и поварить 15 минут. Достать мясо из бульона, обжарить 30 ми... в маргарине, снова полить горячим соусом.

Можно прожарить и без варки, а затем полить кипятком водой и довести до готовности.

Так же готовят солонину. Сильно соленое мясо вымачивают 6—12 часов, меняя воду.

ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО

Шницели, котлеты, эскалопсы, тефтели, шашлыки, почки печени, мозги, вымоченные в молоке, панировать или, обмакнув в густое тесто, запечь в духовом жиру. Время приготовления сокращается, на мясе остается крепкая хрустящая корочка, оно остается очень сочным.

БЛЮДА ИЗ КРОЛИКА

Белое нежное мясо кролика по вкусу будет напоминать дичь, если заправить его крепкими пряностями или вымочить перед жарением в ... с лимонным уксусе с овощами.

Мясо кролика, жареное трубочками

1 кролик, 500 г свиной брюшины, 80 г маргарина, 1 1/2 ст. ложки муки, 1/4 л сметаны или пахты, соль, перец.

Кролика выпотрошить, отрезать голову и шею. Отделить передние ноги и заднюю часть, вскрыть грудку, дать стечь воде, аккуратно удалить кости. Мясо посолить и поперчить, сверху положить мясо брюшины и очищенное от костей мясо передних ног, скатать тонкими трубочками, закрепить специальными иголками или сшить нитками, обжарить со всех сторон в горячем маргарине. (Если образовавшийся сок потемнеет, разбавить его приготовленным из головы и костей бульоном.) Через 1 – 2 часа в зависимости от величины тушки вынуть жаркое, поджарить муку в сале, развести с бульоном и сметаной. Нарезанное кусочками жаркое и заднюю часть слегка полить соусом. Охлажденное мясо служит хорошей холодной закуской.

Вкус блюда будет острее, если мясо смазать горчицей и...

томатной пастой, смешанной с молотым перцем. Мясо взрослого кролика перед приготовлением блюда вымочить в пахте в течение 2—3 дней.

Если вымачивать его в разведенном уксусе, нужно добавлять ягоды можжевельника или пряные коренья.

Фаршированное жаркое из кролика 3960

1 кролик, 100 г белого хлеба, 100 г окорока, 150 г свиной брюшины, 1 печень, 1 луковица, 50 г шпика, 60 г маргарина, соль, перец, вода.

Кролика выпотрошить, отрезать голову, обработать ее и сварить в 1/2 л воды. Размоченный и отжатый хлеб, окорок, брюшину, печень и лук дважды пропустить через мясорубку, заправить солью и перцем. Растопить нарезанный кубиками шпик. Соединить все вместе, прожарить массу в течение 10 минут, непрерывно помешивая. Затем начинить ею промытого, обсушенного и натертого солью кролика, зашить, обжарить в маргарине, залить готовым бульоном, потушить в течение 2—3 часов на среднем огне.

На стол подать теплым или охлажденным. Перед этим необходимо нарезать мясо ломтиками. После тушения кости станут мягкими, их можно будет резать.

Паштет из кролика 1840

150 г жаркого из кролика (остатки), 2 ножки, 250 г свинины, 1 луковица, 1 1/2 ст. ложки маргарина, 4 ст. ложки яблочного вина, 3 ст. ложки крошек белого хлеба, 1 яйцо, 50 г шпика, соль, перец, тимьян.

Остывшее жаркое нарезать ломтиками, очистить ножки от костей и вместе с жирной свининой и луком дважды пропустить через мясорубку. В горячем маргарине слегка поджарить мясную массу, непрерывно помешивая, затем заправить солью, перцем и несколькими листиками тимьяна. Немного охлажденную массу перемешать с яблочным или красным вином, крошками белого хлеба и взбитым яйцом. Смазать жиром открытую форму. Заполнить ее (не до краев) слоями мясного теста и кусками жаркого, сверху покрыть кусочками шпика. Варить 1 1/2 часа в водяной бане.

Приводимые ниже рецепты приготовления блюд из зайца применимы и к кроличьему мясу.

Дичь

Мясо дикого кабана, зайца, кролика обладает прекрасным вкусом. Благодаря низкому содержанию жиров и воды, легко усваивается организмом. Эти качества определяют его диетическую ценность. При приготовлении пищи из мяса диких животных нужно помнить следующее.

Мышечная ткань дичи крепка и не разрыхляется, поэтому хранить его можно дольше, чем мясо других сортов и видов (до тех пор, пока запах мяса будет доброкачественным).

Если мясу несколько дней, его нужно подержать в одном из маринадов. Готовят маринады следующим образом:

— пахту взбить, положить в нее мясо, переворачивая, держать 2 дня;

— красное вино подогреть почти до кипения, поместить в него мясо на 8—10 часов;

— винный уксус и воду (в равных пропорциях) сварить с гвоздикой, ягодами можжевельника, лавровым листом и кореньями, охладить. Маринад можно заправить стеблями шалфея, тимьяном, эстрагоном, базиликом или розмарином. В маринад положить мясо, выдержать 1—2 дня;

— растительное масло перемешать с молотыми пряностями (ягоды можжевельника, ямайский, черный, красный перец). Натереть этой смесью приготовленное мясо, подержать его около 3 часов в закрытой посуде.

Мясо дичи рекомендуется шпиговать или обкладывать кусочками шпика.

Готовить блюда из задней части зайца или дикого кролика дольше, чем блюда из спинки. Поэтому готовить их нужно отдельно. Иначе спинка усохнет, пока сварятся задние ноги. Чтобы спинка не изгибалась и не растягивала, хребет перед приготовлением блюда надломить в нескольких местах.

1640

Спинка зайца

1 спинка, 50 г шпика, 50 г маргарина, 1/4 л сметаны, 1/4 л воды, 2 ч. ложки крахмала, соль.

Спинку можно готовить целиком или поршиями. Мясо промыть, дать стечь воде, снять кожу, нашпиговать на равном расстоянии друг от друга кусочками тонко нарезанного шпика, затем посолить и, периодически поливая разогретым

маргарином, зажарить.

Мясо молодого зайца нужно готовить 40 минут, старого — около часа. Образовавшийся сок смешать с разведенным холодной водой крахмалом.

Заячьи потроха 990

400 г потрохов, 1 л воды, 1 маленький лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 4 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка маргарина, 30 г шпика, 2 — 3 ст. ложки муки, 1/8 л красного вина, черный перец, сахар, соль.

Голову разрубить, удалить глаза, промыть. Подготовленные голову, шею, грудинку, брюшину, передние ноги, сердце и легкое поварить до мягкости в слегка подсоленной воде с пряностями. Мясо отделить от костей и нарезать одинаковыми по величине крупными кусками. Кубики шпика поджарить в маргарине, положить в шпик мясо, обжарить его и посыпать мукой. Жарить до тех пор, пока мука не приобретет коричневый оттенок. Залить 1/2 л бульона из заячьих потрошков, проварить. Заправить красным вином, перцем и сахаром. Так же готовят дикого кролика.

Запеченный дикий кабан 2050

1 кг мяса, 1 маленькая луковица, 1/2 л красного вина, 75 г черного хлеба, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки масла, щепотка корицы, соль, коренья, мясной бульон, пряности.

Очищенное от костей мясо (задняя часть или спинка) натереть солью. На сковороду с крышкой положить нарезанные коренья, лук, 1/2 лаврового листа, шалфей, столовую ложку ягод можжевельника, а при желании еще 8 горошин черного перца, 2 бутона гвоздики, мясо.

Залить до половины вином и кипящим бульоном и сварить под крышкой до готовности. Достать из бульона мясо, снять жесткую кожу. Слегка охладить, нарезать ломтиками и положить на противень (предварительно прогретый). Перемешать тертый черный хлеб с корицей и сахаром и ровным слоем посыпать мясо, смазать растопленным маслом, запечь до румяной корки.

Годовалый кабан

Поросята — это кабаны, которые еще не избавились от полосатой шерсти. Маленьких не режут на части, больших

делят пополам или на четыре части.

Тушку очистить щеткой под горячей водой, выпотрошить, промыть холодной водой, обтереть и опалить, подержать 1—2 дня в маринаде с уксусом или в красном вине. Перед жареньем осушить, начинить фаршем или мякотью белого хлеба, зашить, потушить в разведенном маринаде в течение часа, поместив в закрытую сковороду, перевернуть. Жарить (лучше в духовке), пока кожа не станет хрустящей и не приобретет коричневый оттенок. Образовавшийся сок развести разбавленным красным вином или сливками.

ПТИЦА

Сегодня птица продается чаще в достаточной степени подготовленной к приготовлению блюд.

Для свежей птицы характерно свежее жесткое мясо. У молодых птиц гибкие кости.

Для удаления остатков перьев тушку необходимо опалить, подержав ее перед этим в прохладном месте. В прохладном месте птицу нужно подержать и перед потрошением — чтобы опал жир. Если будут вырваны из головы птицы, удалить из нее клюв, язык, глаза и уши. При потрошении надрезать кожу на шее, удалить дыхательные пути, пищевод и зоб. У молодой птицы нужно вывернуть лапки в суставах, у старой и индюков — жесткие сухожилия, которые следует удалить, согнув лапки. Через брюшную полость указательным и средним пальцем нужно извлечь потроха. Сначала из них вынуть желчный пузырь, а затем сердце. Желудок вскрыть и вывернуть, вычистить содержимое, снять пленку. Напоследок отрезать находящиеся под гузкой железы. Жир, извлеченный изнутри, перед употреблением в пищу должен полежать несколько часов в холодной воде. Тушку промыть, обсушить, натереть солью и приготовить так,как вы хотите. Чтобы во время жаренья поместить в форму, ее нужно сложить: крылышки крест-накрест на спинке, шейку запрятать вовнутрь, а ножки привязать к туловищу или связать. Если эту птицу будут есть и дети, можно удалить кости. Для этого птицу положить на живот, по обеим сторонам от хребта сделать надрезы, острым ножом снять мясо с костей.

Крылышки и ножки перерезать в суставах, затем из них извлечь косточки. Вновь сшить по хребту, пришить крылышки и поставить птицу жарить. Скелет измельчить и сварить бульон. Шею, голову, крылышки, желудок, сердце и печень крупных птиц можно использовать и для приготовления других блюд.

Жирные гусь, утка

1 гусь, 1,5 кг), 500 г ...
...ки, соль, польнь.
Гуся очистить, промыт...
...ить маленькие яблоки...
...ерстие зашить. В посу...
...мости от размера ...
...вень, закрыть и тушить ...
...ер. Затем жарить в духов...
...ривая понемногу добавл...
...ир. Чтобы он легче выте...
...ять кожу около гузки и...
...ше его поливать не нуж...
Мясо можно смазать со...
... в духовку. Жаркое хра...
...ровавшийся сок смеша...
...ными в холодной воде ...
...ько перед подачей на ст...
...бок свинины. Смесь эт...
...дном виде.

У готового гуся следует ...
...ги лапок. Специальны...
...резать кости. Нарезать ...
...ять нитку, которой было ...
...ольше. Если мясо нуж...
...ед уложить его, полить ...
...ку.

Маленькое жаркое из гуся

1 ... свинины, 1/2 л в...
...ка, соль, польнь.
...ки удалить, разрубить ...
...ое жира, залить кипящей ...
Мясо слегка посолить, ...
...ить кожу. Если мясо не ...
...ка жира. Жирное мясо ...
...ится жир, добавл...
...ически переворачивая ...
...ки или бульона, сваренного ...
...ой свиной корочки. С...
...ивать жаркого.

Жареные гусь, утка 5640

1 гусь, (1,5 кг), 500 г яблок, 1 л воды, около 2 ч. ложек крахмала, соль, полынь.

Гуся очистить, промыть и натереть солью. Внутрь положить маленькие яблоки и несколько стеблей полыни, отверстие зашить. В посуду налить 1/4—1/2 л воды (в зависимости от размера тушки), положить гуся грудкой вниз, закрыть и тушить около часа, чтобы размягчился жир. Затем жарить в духовке в закрытой посуде. Во время жаренья понемногу добавлять воду. Через час выпустить жир. Чтобы он легче вытекал, вилкой несколько раз проткнуть кожу около гузки и ножек. Если мясо зажарилось, больше его поливать не нужно, чтобы запекалась корочка.

Мясо можно смазать соленой водой и еще раз поставить его в духовку. Жаркое хранить теплым на горячей плите. Образовавшийся сок смешать с бульоном или водой, разведенным в холодной воде крахмалом. Этим соусом полить мясо перед подачей на стол. С гусем можно зажарить кусочек свинины. Смесь этих видов мяса приятна и в холодном виде.

У готового гуся следует сначала отрезать кожу и мясо вокруг лапок. Специальным ножом для разделки птицы перерезать кости. Нарезать полосками мясо грудинки. Вынуть нитку, которой было сшито брюшко, вынуть яблоки и полынь. Если мясо нужно сразу же подать на стол, тогда уложить его, полить соусом и ненадолго поставить в духовку.

Маленькое жаркое из гуся 3720

1 кг гусятины, 1/2 л воды, 250 г яблок, 2 ч. ложки крахмала, соль, полынь.

Кости удалить, разрубить, поджарить в небольшом количестве жира, залить кипящей водой и варить в течение 2 часов. Мясо слегка посолить, свернуть трубочками, натянуть и сшить кожу. Если мясо нежирное, в сковороду положить немного жира. Жирное мясо поставить на огонь с 1/8 л воды. Когда вытопится жир, добавить полынь и яблоки и жарить, периодически переворачивая и подливая немного кипящей воды или бульона, сваренного на гусиных костях, до появления хрустящей корочки. Соус готовить так же, как и для большого жаркого.

Жаркое из гуся или утки по-итальянски

519б

1 молодой гусь или утка, 100 г маргарина, 1 яйцо, 2 щепотки муската, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, 2 апельсина, 1 1/2 ч. ложки крахмала, 1 1/2 ст. ложки масла внутренности, жир, соль.

Подготовленную птицу натереть солью снаружи и внутри. Взбить до пены маргарин со щепоткой соли и небольшим количеством тертой апельсиновой цедры, добавить яйцо, размоченный и отжатый белый хлеб, мелко нарезанные внутренности, мускат и петрушку.

Этой массой начинить птицу, шею завернуть внутр... Нежирную птицу обжарить в натертом маргарине, затем стушить, поливая кипяченой водой (водой или бульоном). В конце тушения полить соком апельсина. Готовое жаркое полить соусом, приготовленным из образовавшегося сока и размешанным в холодной воде крахмалом. Украсить слегка поджаренными в горячем масле дольками апельсина.

1050

Гусиные (утиные) потроха

300 г потрохов (сердца, печень, желудок, шейка, лапки), 1 1/2 л воды, соль, лук, петрушка.

Первый способ.

Подготовленные потроха, обваренные лапки вместе с кореньями сварить в слегка подсоленной воде. Бульон процедить, мясо отделить от костей. Готовые потроха нарезать одинаковыми по величине кусочками, залить небольшим количеством бульона, оставить в закрытой посуде. Сварить ломтики картофеля, макароны, добавить мясо, посыпать блюдо нарезанной петрушкой.

Второй способ.

Поджарить 40 г жира, 40 г муки и столовую ложку нарезанного лука, залить 3/4 л бульона. В густом соусе подогреть измельченное мясо, сваренные вместе с ним и нарезанные ножом коренья, которые подать как гарнир.

1800

Рагу из гуся (утки)

1 луковица, 1 бутон гвоздики, 200 г сухофруктов, 1 л крови, 1 ст. ложка муки, уксус, сахар, потроха, соль, корица.

Подготовленные потроха сварить, добавив соль и лук

Мясо отделить от костей. Сваренные вместе с пряностями сухофрукты отцедить и добавить к мясу. Перемешать 3/8 л мясного бульона, 3/8 л бульона из сухофруктов, кровь и муку, долить смесь к мясу и сухофруктам, довести до кипения. Крепко заправить солью, уксусом и сахаром.

Гусиная шейка с начинкой **1440**

200 г свинины, 100 г говядины, шейка, гусиная печень, соль, перец, вода.

С шейки осторожно снять кожу, сшить или закрепить на одном конце. Мясо отделить от костей и вместе с остальным мясом дважды пропустить через мясорубку, заправить солью и перцем. Этим фаршем не особенно плотно наполнить кожу, сшить или закрепить второй конец шейки.

Варить ее около часа в кипящей соленой воде или поджарить в гусином жиру. Затем стушить, добавив 1/4 л бульона, продержав в закрытой посуде примерно 3,4 часа. Охладить, положив между двумя дощечками или тарелками.

Студень из гусиных потрохов **1850**

1 л воды, потроха, телячья ножка, коренья, уксус, сахар, соль.

Подготовленные потроха, ошпаренную, порубленную телячью ножку отварить с кореньями. Мясо телячьей ножки отделить от костей и вместе с гусиными потрохами мелко нарезать, уложить на блюдо, залить отваром, заправленным уксусом, сахаром и солью. Остудить.

Жареная печень **560**

30 г маргарина, 2 яблока, гусиная печень, молоко, мука, соль.

Печень подержать около часа в молоке (можно оставить в молоке и на ночь). Перед употреблением нарезать кусочками, сняв пленку, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в горячем маргарине (в течение 3 минут). Затем слегка посолить. Очищенные от кожуры и сердцевины, нарезанные кружочками яблоки поджарить и подать вместе с печенью.

Паштет из птичьей печени **2520**

125 г птичьей печени, 125 г свиной брюшины, 125 г телячье-

со шампиньонов, 2 ст. ложки красного вина, 200 г шпика, соль, перец.

Печень и мясо несколько раз пропустить через мясорубку. Это же можно сделать и с 50 г шампиньонов или других грибов. Массу заправить солью, перцем и красным вином. Шпик нарезать мелкими ломтиками, покрыть ими дно формы, сверху уложить ровным слоем мясную массу, выложить ее ломтиками шпика. В кастрюлю налить воду, поставить в нее гусятницу, закрыть и варить в духовке 1 1/2 часа.

Готовый паштет охладить, перевернуть, нарезать ломтиками и подать на стол.

Если еще осталась печень, положить в гусятницу сверху половину массы, сверху — предварительно вымоченную в молоке целиком или нарезанную ломтиками, и покрыть оставшейся массой. Варить паштет так же, как указано выше.

Фрикассе из курицы (из голубя) около 1830

1 курица (2—3 голубя), 1 л воды, 40 г маргарина, 40 г муки, 1 желток, лимонный сок, грибы, коренья, соль.

Курице дать [illegible] сварить с кореньями и солью. В горячем маргарине поджарить муку, понемногу влить 1/2 л куриного отвара, хорошо проварить, ввести желток, заправить лимонным соком или яблочным пюре, тушеными грибами или белерсами. Соус налить в бульон и положить в него разрезанную готовую курицу.

2300

Запеченные петушки

2 петушка, соль, мука, яйцо, крошки белого хлеба, жир.

Петушков разрезать вдоль пополам, обсушить, натереть солью, посыпать мукой, обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в крошках. Запечь в кипящем жиру, если можно — на плаву.

1900

Жареная курица

1 курица, 60 г маргарина, 1/8 л воды, 1 ст. ложка муки, 1 л сметаны, соль.

Подготовленную курицу быстро промыть, обсушить, натереть солью, полить горячим маргарином и зажарить, периодически поливая горячим жиром. Если сок будет темным, разбавить его небольшим количеством кипящей воды и

развести горячей водой. Муку размешать со сметаной, соединить с жидкостью, заправить солью. Готовую курицу разрезать специальными ножницами для резки птицы или острым ножом (2 порции — ножки, 2 порции — грудка).

Курица с начинкой **2600**

1 курица, 100 г белого хлеба, 100 г маргарина, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, 1 желток, 1/8 л воды, 1/8 л сметаны, 1 ст. ложка муки, мускат, соль.

Подготовленную курицу натереть солью, зашить, оставив лишь маленькое отверстие.

Печень, сердце, желудок, вымоченный и отжатый белый хлеб пропустить через мясорубку, заправить солью и мускатом. Петрушку немного обжарить в 2 ст. ложках маргарина, добавить массу для начинки, прожарить, перемешать с желтком. Если начинка окажется слишком мягкой и влажной, добавить крошки белого хлеба. Начинить курицу, зашить и зажарить в оставшемся маргарине. Если сок будет слишком темным, залить его небольшим количеством горячей воды. Из оставшихся компонентов приготовить соус.

Для большой курицы из расчета на 6 человек начинка будет состоять из 125 г свиного и говяжьего фарша и 125 г тушеных шампиньонов.

Жареная индейка

Индейка рассчитана на 5—8 человек. Готовить ее также, как и курицу. Обязательно удалить из задней части сухожилия. Количество продуктов для начинки взять вдвое или втрое больше, чем для начинки курицы, и добавить 50 г изюма, 20 г сахара. Если мясо нежирное, положить на грудку и спинку кусочки шпика. Кусочки шпика, маргарина положить в сковороду, залить водой на 2 см, в кипящую жидкость положить индейку. Тушить ее в закрытой посуде 1—2 часа, в зависимости от возраста. Затем бульон слить, а индейку зажарить в закрытой кастрюле, часто поливая бульоном. Время жаренья — 2—4 часа.

Нельзя допускать появления хрустящей корочки: мясо на ножках станет слишком плотным.

Панированные ножки индейки **1700**

2 ножки, мука, яйцо, хлебные крошки, жир или жировая

ник.

Подготовленные ножки сварить или стушить, затем о... лять последовательно в муке, взбитом яйце и крошках и ... жарить в большом количестве жира, желательно на п...

Ножки можно обжарить, обвалять их в омлетном по... ке, подержав недолго в кипящем жиру и вновь обваляв в том же порошке.

Фаршированные голуби

1849

2 голубя, 100 г белого хлеба, 50 г фарша 1 чаш... г маргарина, молока, со...

Голубей натереть со... Приготовить начинку вым... ный и отжатый белый ... тщательно перемешать с ... шем, измельченными ... кетями, яйцом, солью и ... скатом. Фаршированных голубей зашить и зажарить в ... том майонезе.

Рыба

Рыба, и прежде всего морская, питающаяся целебны... морскими водорослями, очень питательна и полезна, з... му незаменима в рационе человека. Она богата жизнен... важными веществами ... белком, витаминами А и Д, кал... ем, фосфором, лецитином, йодом, железом. В ней сов... немного жиров.

Рыбу лучше покупать (по возможности) в тот же день, когда она была выловлена. До приготовления блюда ее нужно хранить не в бумаге, а в фарфоровой, глиняной ... стеклянной посуде, в холодном месте.

Рыбу готовят по системе "три П" — почистить, вым... лить, посолить. Сначала ее следует очистить от чешуи в ... правлении от хвоста к голове. Если чешуя не отделя... подержать рыбу в горячей воде. Затем ее нужно разрезать ... головы до хвоста (по брюху), удалить внутренности и ... ную пленку, отрезать плавники ножницами, быстро, но ... льно промыть в холодной воде.

Подкисляя, следует сбрызнуть рыбу уксусом или ли... ным соком, положить в закрытую посуду, поставить в ... лодное место. Это делает мясо рыбы твердым и бел... запах приятным и свертывает белок. Если рыбу готов... целиком, нужно сбрызнуть уксусом или лимонным сок... и брюшную полость. Солят непосредственно перед при...

влением, очень осторожно, чтобы избежать выделения сока из филе. Если рыба будет долго оставаться подсоленной, мясо станет сухим.

Рыбу готовят в небольшом количестве воды, используя прежде всего ее собственный сок. В этом случае более полно усваиваются содержащиеся в ней питательные вещества. Рыба готова, если остатки плавников легко удаляются.

Жидкость, в которой тушилась или выпаривалась рыба, можно использовать для приготовления супов или соусов. Рыбные отходы (лоскутки кожи, кости, тщательно очищенные рыбные головы) вместе с пряностями и кореньями сварить на слабом огне, процедить. Получится превосходный питательный бульон.

Замороженную рыбу нужно слегка посолить, а уже приготовленную — подкислить, так как уксус или лимонный сок неэффективно воздействуют на замороженное филе.

Сельдь перед употреблением вымачивают в зависимости от степени засола, часто меняя воду: хорошо соленую — 10—20 часов, слабо соленую — 3—4 часа. Сельдь будет еще вкуснее, если после вымачивания в воде ее немного подержать в молоке, кефире или пахте.

Отварная морская рыба 760

1 кг рыбы, 3 зернышка пряностей, 1 луковица, 2 бутона гвоздики, вода, уксус или лимон, соль, коренья, лавровый лист.

Для варки отобрать рыбу с кожей, лучше целую. Кипящую воду слегка посолить, добавить уксус или лимонные дольки, мелко нарезанные коренья, лавровый лист, зерна пряностей, гвоздику и лук. Варить 15 минут. Обработанную по системе "три П" рыбу залить на 1/3 пряным отваром, прокипятить и дать дойти на слабом огне. Мелкую рыбу готовят 15 минут, крупную — 30. Рыбу подавать с соусами из помидоров, горчицы, грав, хрена, каперсов, огурцов, лука, шпика. Перед подачей на стол соус разбавить отваром.

Тушеная руба 1040

1 кг рыбы, 2 ст. ложки маргарина, коренья, лимонный сок или уксус, соль.

Рыбу подготовить по системе "три П". В жаростойкую глиняную или стеклянную посуду положить маргарин и мелко нарезанные коренья, поставить на огонь, закрыть плотно крышкой, нагреть, затем положить рыбу и тушить ее в соб-

свежем соку (или подлить стакан жидкости: воды или вина) в течение 30 минут. Под посуду можно положить проволочную подставку.

Крупная жареная рыба

2(6)

1 кг рыбы, 65 г тертого сыра, 1 луковица, 65 г сливочного маргарина или масла, 1/4 л сметаны, 1 ст. ложка крахмала, лимонный сок или уксус.

Подготовленную по системе "три П" рыбу положить в жаропрочную форму или на смазанную растительным маслом сковороду, покрыть ее смесью сыра, хлебных крошек и мелко нарезанного лука, полить растопленным маргарином и поставить в горячую духовку или жарить на слабом огне. Через 15 минут полить сметану и довести рыбу до готовности. Можно также добавить вино, пикули, каперсы

Рыба, запеченная в фольге или в пергаментной бумаге (6)

800 г рыбного филе, [illegible] (морковь, кольраби, горький лук), лимонный сок или уксус, соль.

Подготовленную по системе "три П" рыбу разложить порционно вместе с тертыми или мелко нарезанными овощами, завернув в пергаментную бумагу или алюминиевую фольгу. Положить их на противень таким образом, чтобы не вытекал сок. Тушить в горячей духовке 20 минут, после чего оставить еще на 10 минут, отключив огонь и закрыв духовку.

12(0)

Панированное филе

800 г рыбного филе, 1 яйцо, лимонный сок или уксус, соль, мука, хлебные крошки, соль.

Подготовленную по системе "три П" рыбу обмакнуть в муке, взбитом яйце и крошках, зажарить в горячем жире пока не подрумянится. Можно жарить на плите

14(0)

Фаршированные трубочки

4 кусочка рыбного филе, 4 тонких ломтика шпика, 40 г маргарина, 1/8 л бульона или воды, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка муки, перец, лимонный сок, уксус, соль.

Филе подготовить по системе "три П", каждый кусок накрыть ломтиком шпика, свернуть трубочкой и хорошо закрепить. Постепенно подливая бульон, слушить в горячем

маргарине. Поддерживать в теплом состоянии.

Соединив отвар с томатной пастой, мукой и перцем, приготовить соус.

Тушеные рыбные котлеты 1150

4 котлеты толщиной в 2 см, 50 г маргарина, 200 г овощей, 1 луковица, 1,8 л бульона, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка горчицы, по щепотке молотого красного перца и сахара, лимонный сок или уксус, соль.

Подготовленные рыбные котлеты, протертые овощи и нарезанную кубиками луковицу потушить в горячем маргарине, положить на них котлеты, закрыть и тушить 20 минут на слабом огне. Готовые котлеты выложить на подогретое блюдо, покрыть овощами, залить соусом.

Приготовить соус: сок разбавить горячим бульоном, влить разведенный в воде крахмал, остро заправить молотым красным перцем, горчицей, сахаром.

Рыбное рагу 1390

50 г шпика, 1 луковица, 70 г муки, 3/4 л бульона, 2 ст. ложки горчицы, 1 ч. ложка молотого красного перца, 800 г рыбного филе, щепотка сахара, лимонный сок или уксус соленый огурец или пикули, соль.

Тертый лук и муку поджарить в разогретом шпике, понемногу подливая кипящий бульон, заправить горчицей, красным перцем, сахаром и при желании — лимонным соком. Подготовленное по системе "три П" рыбное филе нарезать кубиками, поставить на слабый огонь и довести до готовности в этом соусе. Заправить нарезанным кубиками огурцом

Вкус рагу станет более пикантным, если часть бульона разбавить терпким красным вином. Гарнир — отваренные грибы.

Рыбно-мясной рулет 1790

750 г рыбного филе, 200 г измельченной говядины, 1 большая луковица, 2 яйца, 150 г белого хлеба, 1 ст. ложка горчицы, 50 г шпика, соль, перец или кэрри, молотый красный перец.

Пропущенное через мясорубку рыбное филе перемешать с говядиной, мелко нарезанной луковицей, яйцами, размо-

ченным и отжатым хлебом, горчицей, солью и перцем. П... половину массы выложить в смазанную жиром гусятницу. Быстро поджарить нарезанный кусочками шпик, посыпать красным перцем, положить полосами до поверхности массы, накрыть оставшейся массой и поставить в духовку примерно на 50 минут.

Вместо шпика можно взять вареную морковь, крутые яйца или венские колбаски.

Рыбный пудинг

1790

Приготовленный фарш (см. "Рыба с мясным рулетом") выложить в смазанную жиром и обсыпанную крошками форму для пудинга, плотно закрыть и варить на слабом огне в водяной бане около 60 минут.

Рыбная запеканка

2200

Приготовленный фарш (см. "Рыба с мясным рулетом") выложить в смазанную жиром форму, посыпать тертым сыром или хлебными крошками, покрыть хлопьями масла и запекать в горячей духовке в течение 50 минут.

Массу можно украсить сваренным рисом или картофелем, нарезанным кружочками.

1510

Рыба с овощами

500 г рыбного филе, 500 г картофеля, 500 г различных овощей, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, 1/2 л бульона, 2 ст. ложки зелени, лимонный сок или уксус, соль.

Филе нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, немного погодя — посолить. Подготовленные овощи и лук мелко нарезать, очищенный картофель — кусочками. В кастрюле разогреть половину маргарина, положить в нее картофель и овощи, залить кипящим бульоном, закрыть и потушить в течение 10 минут. Затем накрыть рыбой, покрыть хлопьями маргарина и дотушить.

Подать, посыпав зеленью (петрушка, укроп, кервель, лук-резанец). Вместо картофеля можно взять 200 г фасоли, предварительно замоченной в воде.

1300

Жареная рыба

375 г отварной рыбы, 50 г маргарина, 750 г отварного картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки горчицы, соль, перец, с...

Тщательно очищенную от костей рыбу измельчить. В горячем маргарине обжарить нарезанный кружочками картофель, затем положить нарезанный кубиками лук, а через несколько минут — и рыбу. Посолить, смазать горчицей и, переворачивая, поджарить до появления хрустящей корочки. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Летнее блюдо из рыбы **1230**

500 г рыбного филе, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 стакан кефира, 2 ст. ложки свежей мелко нарезанной зелени, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 помидора, 1 стручок красного перца, салат, соль.

Филе нарезать кусочками, подкислить, посолить, положить в кипящее растительное масло, слушить в закрытой кастрюле. Майонез, кефир, лимонный сок и зелень перемешать. На листья салата положить охлажденные кусочки рыбы, полить подготовленным соусом. Гарнир — нарезанные кружочками яйца и помидоры, колечками — очищенный красный перец.

Жареная камбала **1190**

2—4 камбалы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки молока, жир, лимонный сок или уксус, соль.

Рыбу очистить, обрезать плавники, натереть лимонным соком, а затем солью. Смешать муку и молоко, обмакнуть рыбу, обжарить с обеих сторон в большом количестве жира.

Камбалу можно запанировать, обмакнув последовательно в муке, взбитом яйце и хлебных крошках.

Жареная свежая сельдь **1690**

4—8 свежих сельдей, соль, мука, жир.

Сельди без голов и внутренностей хорошо промыть, обсушить, слегка посолить, обвалять в муке, подрумянить в кипящем жиру. Чтобы приготовить соус без осадка, нужно смешать сметану или томатную пасту, немного соли, столовую ложку растительного масла с небольшим количеством воды и вскипятить.

Маринованная сельдь **510**

2—4 соленые сельди, 1 луковица, 1 лавровый лист, 4 ягоды

...жественника, 3/8 л разведенного уксуса.

Сельди вымочить, отрезать острым ножом голову, разрезать брюхо, вынуть внутренности, выскоблить черную пленку, хорошо промыть. Положить в посуду, пересыпая пряностями. Сварить острую уксусную воду, в которую можно положить немного сахара, затем охладить ее и залить рыбу. Приготовить блюдо за несколько дней до подачи на стол, выдержать в холодном месте.

Запеченное филе сельди

4—6 сельдей, 1/8 л светлого пива, 2 ст. ложки жидкого маргарина, 2 яйца, 125 г муки, жир.

Хорошо вымоченные сельди приготовить так же, как и сельдь для маринования. Снять кожу. Перемешать приправы, обвалять в них филе, испечь в жировой банке на плите.

Рольмопс

Приготовленную сельдь (см. "Маринованная сельдь") разрезать по спинке, отделить от костей, отрезав брюшко, смазать половинки с внутренней стороны горчицей, покрыть кружочками огурца и лука, кислой капустой, крепко свернуть в трубочки, скрепить острой деревянной палочкой, положить в стеклянную посуду, залить сваренной уксусной водой.

Маленькие рольмопсы, начиненные сваренными и уксусной воде луковицами, можно обмакнуть в майонез

Сельдь в маринаде

Снять кожу с 4 вымоченных, очищенных от костей и разрезанных пополам сельдей. Снять пленку с молок, залить небольшим количеством уксуса и добавить 3/8 л ... В смесь положить филе. Соус можно заправить 50 г ... за, 1/8 л сметаны или 2 ст. ложками растительного ... кружочками огурца, лука или помидора, каперсами ...

Рыба кусочками

4 вымоченные сельди, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки ... той лимонной цедры, зерна горчицы и пряностей, ... ное масло.

Филе нарезать кусочками, положить вместе с приправами в посуду, залить растительным маслом, чтобы полностью покрыть кусочки. Если взять меньше растительного ма...

...ужно сварить пряный ... ...ное и затем полить этим ...

...ленец из сельди

...С 2 подготовленных и очищенных ... ...ать кожу, измельчить их. Мелко ... ...оры и лук. Смешать эту ... ...ены, горчицей, растительным ...

...Проточная рыба — особо ... ...ь. Нуг ее не такой острый ... ...ще есть то, что не даст ни ...

...арпы в польском соусе

1 кг карпа, 2 ст. ложки уксуса, ... 2 ст. ложки маргарина, 1/4 л ... 3 г коврижки, 10 г изюма, ...ки, сахар, соль.

Карпов выпотрошить, промыть ... ...ить уксусом. Подготовленных ... ...ть и поджарить в маргарине. ... ...ус, воду и соль, варить 20— ... ...ой коврижкой, промытым из... ...лимоном.

Соус остро заправить солью ... ...ешать с разведенной в хо... ...ть в ряд голову карпа, кусочки ... ...ость и варить 30 минут на с... ...ано можно заменить шивом.

...ыбы с овощами

... карпов 500 г овощей, 5 ... ...ый сок или уксус, соль.

...ного очистить от внутрен... ...ник, натереть лимонным со... ...ь, сельдерей, корни петрушки ... ...и капусты) очистить, прос... ...ать, поджарить в 25 г м... ...ай (1 ч. ложка соли), залит... ...ать кусочки рыбы, покрыть ... ...ение 30 минут в плотно ... ...ано лучше всего

нужно сварить пряности с кружочками лука, водой и уксусом, а затем полить этой смесью кусочки сельди.

430

Паштет из сельди

С 2 подготовленных и очищенных от костей сельдей снять кожу, измельчить их. Мелко нарезать яблоки, огурцы, помидоры и лук. Смешать эти продукты с травяным уксусом, горчицей, растительным маслом или майонезом.

Пресноводная рыба - особое лакомство для любителей рыбы. Вкус ее не такой острый, как у морской рыбы, и в ее аромате есть то, что не даст ни один пикантный соус.

Карпы в польском соусе 2340

1 кг карпа, 2 ст. ложки уксуса, 250 г кореньев, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, 1/4 л красного вина, 1/2 л воды, 50 г коврижки, 10 г изюма, 1/2 лимона, 1 ст. ложка муки, сахар, соль.

Карпов выпотрошить, промыть, нарезать порциями, натереть уксусом. Подготовленные коренья и лук мелко нарезать и поджарить в маргарине. Добавить красное вино или уксус, воду и соль, варить 20—30 минут, затем заправить тертой коврижкой, промытым изюмом, нарезанным дольками лимона.

Соус остро заправить солью и сахаром (или сиропом), перемешать с разведенной в холодной воде мукой. Положить в ряд голову карпа, кусочки рыбы, залить соусом, дать вскипеть и варить 30 минут на слабом огне.

Вино можно заменить пивом.

Карпы с овощами 2340

1 кг карпов, 500 г овощей, 50 г маргарина, 1/2 л пива, лимонный сок или уксус, соль.

Карпов очистить от внутренностей, промыть, нарезать кусочками, натереть лимонным соком и солью. Овощи (морковь, сельдерей, корни петрушки, кольраби, немного белокочанной капусты) очистить, промыть, нарезать полосками, перемешать, поджарить в 25 г маргарина, предварительно посолив (1 ч. ложка соли), залить пивом. На слой овощей положить кусочки рыбы, покрыть хлопьями маргарина и тушить в течение 30 минут в плотно закрытой кастрюле.

Это блюдо лучше всего готовить в жаропрочной форме.

в которой и подать на стол. При желании можно посыпать измельченной свежей зеленью.

Угорь в соусе из укропа

2600

750 г угря, 1,8 л уксусной воды, 40 г маргарина, 40 г муки, 3/4 л бульона или воды, 2 ст. ложки измельченного свежего укропа.

Выпотрошенного промытого угря нарезать порциями, залить кипящей уксусной водой. Муку поджарить в маргарине, залить кипящей уксусной водой. Муку поджарить в маргарине, залить бульоном, хорошо проварить. В подготовленный соус положить кусочки угря и варить на слабом огне 15 минут. Заправить измельченным укропом и подержать 10 минут на выключенной плите. Приготовить бульон: воду с очищенными кореньями и маленькой луковицей кипятить 10 минут, затем заправить тимьяном, лавровым листиком, солью и оставить на 10 минут на выключенной плите.

2160

Угорь в пиве

Угря выпотрошить, снять кожу, нарезать порциями, 1/4 л светлого пива, 3/4 л воды, 1/2 л красного вина закипятить с луковицей, лавровым листом, полосками красного перца и солью, положить угря, сварить и оставить на 25 минут на горячей выключенной плите. Процедив отвар, перемешать его с разведенным холодной водой крахмалом.

1680

Линь в сметане

2—4 линя (в зависимости от величины), 3/4 л воды, 1 луковица, 1 маленький лавровый лист, 50 г маргарина, 50 г муки, 1 доза белого вина, 1,4 л сметаны, зерна красного перца, соль, коренья.

Подготовленную рыбу сварить до полуготовности, приправить солью, кореньями, луком и пряностями, затем достать рыбу из кастрюли. Поджарить в маргарине муку, залить частью отвара, добавить вино и сметану. Положить кусочки угря в смазанную жиром жаропрочную форму, залить процеженным соусом и сварить на самом слабом огне. При желании посыпать измельченным укропом или зеленью петрушки.

Судак в шампиньонном соусе **1590**

1 кг судака, 50 г сливочного маргарина, 50 г муки, 125 г тушеных шампиньонов, лимонный сок или уксус, соль, зелень петрушки.

Подготовленную по системе "три П" рыбу целиком или порционно потушить в подсоленной и при желании с кореньями воде. Муку поджарить в маргарине, затем залить ее одновременно грибным и рыбным отварами, заправить мелко нарезанными шампиньонами и измельченной петрушкой. Готовое блюдо подать на стол в этом соусе. Судака можно заменить любой другой благородной морской или пресноводной рыбой.

Жареная речная рыба **около 1480**

2—4 рыбины, лимонный сок или уксус, соль, мука, жир.

Подготовленную рыбу (форель, угорь, уклейка), разделить на порции, натереть лимонным соком и солью, обвалять в муке и обжарить в течение 5 минут с обеих сторон в горячем жиру.

Если нужно зажарить крупную рыбу целиком, положите ее на смазанную жиром решетку, смажьте маргарином и жарьте в духовке около 20 минут.

Можно также положить на сковороду кусочки шпика, на них — рыбу, через 10 минут перевернуть ее другой стороной.

Запеченная пресноводная рыба **2000**

1 кг рыбы, 50 г шпика, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки хлебных крошек, 1/4 л сметаны, молотый красный перец, томатная паста, лимонный сок или уксус, соль.

Подготовленную рыбу (карп, щука, судак) разрезать по спинке, удалить кости (хребет), натереть внутренние стороны лимонным соком и солью, положить внешними сторонами на смазанную жиром решетку, посыпать кубиками шпика. Тертый сыр, хлебные крошки и сметану перемешать. Полученной смесью смазать рыбу и запекать ее в течение 30 минут. Рыбный сок размешать водой, заправить солью, красным перцем и томатной пастой.

Маринованная в уксусе жареная рыба **1530**

1 кг мелкой рыбы, мука, уксус, вода, лавровый лист, ягоды можжевельника, соль, сахар.

Рыбу обвалять в муке, зажарить, поместить в посуду с крышкой и залить маринадом, чтобы он покрыл рыбу. Приготовить маринад: уксус разбавить водой и вместе с ломтиками репчатого лука, томатной пастой, ягодами можжевельника или пряностями в зернах, солью и сахаром сварить. Подать на стол через 1—2 дня.

Маринад можно видоизменить, заправив горчицей или томатной пастой, а при желании — луковицей.

Моллюски

100 г = 76

Употреблять моллюсков только из плотно закрытых раковин, так как в открытой раковине зачастую они бывают уже несъедобны. На человека взять 10 моллюсков. Сварить петрушки сварить в 1 л воды, слегка заправив соль и уксусом. Затем поставить на сильный огонь, положить в кастрюлю моллюсков, варить 15—20 минут, пока не откроются раковины.

Моллюсков можно варить в закрытой кастрюле, чтобы они быстро не остыли.

Моллюски в соусе

Приготовленных моллюсков (см. "Моллюски") освободить от раковин, удалить ротовика и черные части. Варить еще 15 минут в кисло-сладком заправленном светлом соусе, после чего посыпать измельченным укропом.

100 г = 2

Раки

Живых раков промыть в чистой воде. Поставить воду со стебельком петрушки на плиту, дать вскипеть, опустить раков и варить, пока они не приобретут красный цвет.

Через 15 минут раков можно подавать на стол в отваре,или разделанными.

Хвосты раков в соусе

Сваренных раков (см. "Раки") положить на сито, чтобы стечь воде, обломать хвосты, достать мясо. Приготовить светлый соус, заправив его белым вином. Положить в соус мясо раков и поставить на выключенную плиту, прогреть на ней 15 минут.

Сваренные стебли спаржи и тушеные шампиньоны или белые грибы — прекрасный гарнир к этому блюду.

Лангусты

Лангусты — морские крабы. Хвостом у них служит задняя часть тела, содержащая очень тонкое и вкусное мясо. Продают их преимущественно замороженными. Лангустов погрузить в прозрачную, кипящую воду. Когда они приобретут красный оттенок, плиту выключить и оставить на ней кастрюлю с лангустами на 12 минут. Затем промыть холодной водой, достать мясо. Можно сбрызнуть лимонным соком и подать на стол с гарниром, с которым подают раков.

Жаренье на решетке и на вертеле

Сегодня оно стало одним из любимых видов поварского искусства, и не только из-за прекрасных вкусовых качеств блюд. Врачи и специалисты считают, что продукты, приготовленные этим способом, более полезны, чем тушеные и жаренные на сковороде. На решетке и на вертеле мясо не покрывается хрустящей корочкой. Уменьшается расход жира на его приготовление, а потому оно менее калорийно и лучше усваивается организмом.

Приборы для приготовления пищи нужно предварительно прогреть. Только сильное тепло открывает поры в мясе и делает продукт сочным. Мясо не следует протыкать вилкой, переворачивать его нужно двумя ложками. Для жаренья на решетке лучше всего подходят ромштексы, бифштексы, шницели и котлеты. Смазывать решетку и вертел нужно растительным маслом, которое сгорает не так быстро, как другие виды жиров. Если мясо поддается при нажатии на него ложкой, внутри оно еще сырое и розовое, если не поддается, — значит, уже прожарилось. На решетке можно готовить и мясо, завернутое в алюминиевую фольгу (как и рыбу), тосты и гренки, которые сделают стол веселым и праздничным.

Очень популярны вертела, на которых вместе с мясом жарят самые разнообразные приправы.

Кусочки мяса

Ромштексы, бифштексы, шницели и котлеты заправить молотым черным или красным перцем, смазать растительным маслом и поджарить с обеих сторон. Незадолго до

окончания жаренья на каждый кусочек мяса можно положить кусочек сыра. Поджаренные вместе с мясом (недолго!) помидоры, кружочки лука, ломтики яблок, очищенные от кожицы перцы или дольки ананасов придают очень приятный вкус.

Птица

Подготовленную к жарению сваренную курицу внутри натереть солью и молотым красным перцем, смазать растительным маслом, крепко связать крылышки и ножки, чтобы не занимать много места, внутреннюю полость можно смазать не красным перцем (розмарином), и укрепить на вертеле. Жарить, поворачивая вертел и смазывая растительным маслом. Можно [illegible] целиком, а разрезав пополам или на четыре части.

Окорок

Отварной окорок сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10 минут на горячей [illegible]. Смазать растительным маслом и обжарить на [illegible] с обеих сторон. На стол можно подать с кусочками яблока, прожаренными вместе с окороком.

Рыбное филе

Филе нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком или винным уксусом, через 20 минут слегка заправить пряностями и смазать растительным маслом. Обжарить на решетке с обеих сторон.

Кусочки филе можно также смазать томатной пастой. На каждый кусочек филе положить по ломтику сырого окорока, свернуть кусочки трубочкой и закрепить. Смазать растительным маслом и, периодически переворачивая, обжарить.

Свежая сельдь

Сельдь обсушить, сделать на спинке несколько поперечных разрезов, заправить лимонным соком, солью и измельченной зеленью, смазать растительным маслом и обжарить.

Можно приготовить, завернув в алюминиевую фольгу

Мясо с хлебом

Рукой слегка отбить нарезанные одинаковыми ломтиками бифштексы, заправить солью, молотым черным и красным перцем. На вертел наколоть последовательно мясо, ржаной хлеб и шпик. Перед жареньем обильно смазать растительным маслом.

Шашлык

Последовательно нанизать на вертел кусочки баранины и свинины, а при желании — кусочки печени и почек, кружочки лука. Посыпать солью, молотым красным перцем, смазать растительным маслом, обжарить.

Кусочки вырезки на вертеле

Кусочки говяжьей вырезки и копченого сала, маленькие луковицы нанизать на вертел. Посыпать солью и перцем, смазать томатной пастой, растительным маслом и обжарить.

Почки на вертеле

Почки разрезать пополам, тщательно очистить, нарезать кусочками. Подготовленное сердце нарезать кусочками толщиной 1 1/2 см. Подержать мясо 30 минут в красном вине. На вертел нанизать попеременно с разрезанными на четыре части луком, помидорами, деликатесными огурцами. Заправить солью и молотым перцем, смазать растительным маслом и обжарить. Подать на стол теплыми.

Печень на вертеле

Первый способ. Ломтики печени (в том числе и птичьей) нанизать на вертел вперемежку с кружочками яблок или персиков, смазать растительным маслом. Как только ломтики печени будут готовы, сразу же посолить.

Второй способ. Ломтики печени и кружочки лука посыпать измельченной зеленью, положить на кусочки шпика размером 5x10 см, свернуть трубочкой, нанизать на вертел и обжарить на одном несколько штук.

Трубочки из окорока на вертеле

Маленькие ломтики сваренного окорока смазать горчицей, кусочки сыра [illegible] томатной пастой, сбрызнуть перцем, свернуть трубочкой и нанизать на вертел с ломтиками белого хлеба. Перед жареньем смазать растительным маслом.

Сельдь на вертеле

Филе свежей сельди нарезать кусочками, натереть смесью из измельченного лука, тертой лимонной цедры и небольшого количества лимонного сока. Оставить на 30 минут в закрытой посуде. Нанизать на вертел вперемежку с кружочками лука, помидоров и перца, смазать растительным маслом и обжарить. На [illegible] стол, добавить томатную пасту и посыпать измельченной свежей зеленью.

Рыбные трубочки на вертеле

Маленькие [illegible] ломтики рыбного филе, подготовленные по системе [illegible] смазать горчицей или пастой красного перца, посыпать мелко нарезанным луком и измельченной зеленью, свернуть трубочками. Нанизать на вертел вместе с трубочками из белого сала, слегка заправить солью и молотым красным перцем, смазать растительным маслом и обжарить.

Карлсбадские бутерброды

Куски хлеба из разносортной муки помазать маслом, томатной пастой или пастой красного перца. На каждый из них положить ломтик окорока и ломтик сыра, покрытый хлопьями масла и жарить на решетке, пока сыр не станет плавиться. Перед подачей на стол полить острым соусом.

Вместо окорока можно взять битки, а вместо хлеба из разносортной муки — белый хлеб.

Гренки с сыром

Ломтики белого хлеба смазать маслом, положить нарезанный кусочками плавленый сыр, а сверху смазать маслом с томатной пастой. Поджаривать на решетке, пока сыр не начнет плавиться. Подавая на стол, на каждый ломтик положить разломанные пополам соленые палочки.

Яйца

Куриные яйца — ценный продукт питания. Кроме биологически важного белка, они содержат такие минеральные вещества, как калий, натрий, кальций, магний, железо и фосфор. Содержание витаминов в яйце особенно велико в ту пору, когда куры получают свежий зеленый корм. Но в желтке содержатся жиры и сходные с жирами вещества, одно из них холестерин, поэтому в возрасте старше 30 лет нужно ограничивать употребление этого продукта. Следует знать, что сваренные яйца трудно усваиваются организмом, а яйца всмятку, яичница-болтунья, омлет, запеканка включаются в диетические меню. Если вы решили приготовить блюдо из яиц, необходимо помнить следующее.

Несвежее яйцо может испортить все блюдо. Поэтому каждое яйцо нужно предварительно разбить в отдельную посуду, проверить на свежесть, а после этого вылить в приготовляемое блюдо.

Желток можно отделить от белка, разбив яйцо о край миски и дав белку стечь в нее, переливая желток из одной половинки скорлупы в другую.

Белковый "снег" получается только при взбивании очень свежего яйца. Взбить его можно быстрее в охлажденной посуде, добавив щепотку соли или сахара. Не пользуйтесь при этом алюминиевой или эмалированной посудой, так как "снег" станет серым.

Вареные яйца

1 яйцо = 77

Осторожно положить яйца в кипящую соленую воду. После закипания варить: всмятку 2—4 минуты, в мешочек 4—6 минут, вкрутую — 8—10 минут. Готовые яйца вынуть и сразу же положить в холодную воду, охладить их, чтобы легче было снять скорлупу. Чтобы яйца не лопнули во время варки, их можно слегка проколоть иголкой с обоих концов.

Яйца под маринадом

325—480

4—6 яиц, 3/8 л воды, 3/8 л уксуса, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки сахара, 1 маленький лавровый лист, 3 зерна пряностей, 1 маленькая луковица, 1—2 стручка красного перца.

Яйца сварить вкрутую. Из приправ сварить острый марынад, охладить и залить им очищенные яйца. Покрыть тканью и оставить на несколько дней, дать пропитаться.

Вареные яйца в пикантном соусе

Сваренные вкрутую или в мешочек яйца очистить от скорлупы, разрезать продольно пополам, затем поперек на четыре или восемь частей.

Подавать на стол с соусом из трав, помидорами или горчицей, можно и с майонезом, творогом

Фрикассе из яиц

4 яйца, 60 г [illegible], 1 луковица, 30 г маргарина, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка [illegible] щепотка перца соль

Сваренные вкрутую [illegible] очистить от скорлупы, разрезать на четыре части. [illegible] грибы покрупнее, а лук мелко помельче, посолить [illegible] в маргарине, залить молоком, дать вскипеть и [illegible] заправить горчицей, посыпать измельченной пе[illegible] Выдержать кусочки яиц в этом соусе. Фрикассе [illegible] полнить ломтиками отварного мяса (телятина или [illegible] очищенной от костей рыбы и клецками из белого [illegible] Соус можно заправить также горчицей с лимонным [illegible]ом или уксусом с сахаром.

Яйца по-русски

4 сваренных вкрутую яйца, 50 г сайры, 20 г икры

Очищенные от скорлупы и разрезанные пополам яйца полить ремуладом (пикантным соусом) и украсить икрой. Из половинок яйца можно извлечь желтки, растереть их и смешать с небольшим количеством майонеза и шприцем наполнить половинки яичных белков.

Вместо икры можно взять трубочки из анчоусов или комочки каперсов. Яйца по-русски особенно аппетитны, если их положить на листья маринованного салата.

Фаршированные яйца

Разрезать вдоль 4—6 сваренных вкрутую и очищенных от скорлупы яиц, убрать желтки и нафаршировать половинки яичных белков, положить на листья салата. Можно полить соусом ремулад (пикантным соусом).

Начинки для фаршированных яиц

Начинка из анчоусов. 440

Желток растереть со столовой ложкой майонеза и двумя анчоусами.

Начинка из сельди. 320

Измельченный желток перемешать со столовой ложкой пропущенных через сито молок сельди, половинкой мелко нарезанного яблока и чайной ложкой растительного масла.

Начинка из лосося 390

Измельченный желток тщательно перемешать с чайной ложкой масла или маргарина, майонеза, столовой ложкой лососевого шницеля

Начинка из окорока 420

Перемешать измельченные желток и 50 г нежирного отварного окорока, небольшой мелко нарезанный маринованный огурец, щепотку соли и столовую ложку майонеза.

Начинка зеленая

Измельченный желток перемешать со столовой ложкой растительного масла, мелко нарезанной свежей зелени, чайной ложкой лимонного сока и щепоткой соли.

Яйца-"пашот" 780

1 л воды, 2 ст. ложки уксуса, 4 яйца, соус, соль.

Воду с уксусом и солью закипятить. Осторожно опустить в нее взятые половником отдельно разбитые яйца. Оставить на 4—5 минут на горячей плите. Достать яйца шумовкой и, залив соусом с горчицей, помидорами или анчоусами, подать на стол.

Яйца в заливном 710

4 яйца, 100 г холодного жаркого, 1 маленькая доза гороха, 300 г желатина, соль, сахар и уксус по вкусу.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам или кружочками. Жаркое нарезать одинаковыми по величине ломтиками. Горох обсушить, а гороховый бульон залить 1 л воды и остро заправить пряностями. После того как бульон вскипит, влить в него размоченный в холодной воде желатин. Накрыть дно слегка смазанной растительным маслом формы (или кастрюлю) тонким слоем желе, дать ему застыть. Поверх желе положить яйцо и жаркое. Залить неболь-

5 -2473

шим количеством желатина и дать загустеть. Перемешать горох с остатками жидкого желатина, залить смесью содержимое формы. Дать застыть. Перевернуть.

Запеченные яйца

4 яйца, жир, соль

Черпак обмакнуть в жир, разбить в него яйцо, аккуратно положить в кипящую воду. Когда яйцо всплывет и станет ярко-желтого цвета, достать его и посыпать солью.

Можно подавать на стол как гарнир к овощным блюдам.

Яйца в гнезде

В смазанную жиром жаропрочную форму положить картофельное пюре или [illegible] из шпината, сделать в нем углубления, в каждое из них вбить яйцо.

Поставить в духовку, пока яйца не запекутся.

Яичница-болтунья

4 яйца, 2 ст. [illegible] молока, соль, жир, лук-резанец.

Яйца положить в [illegible], перемешать с молоком и солью. Вылить смесь в горячий жир, поставить на умеренный огонь, дать запечься. Затем отделить полосками от дна формы (ложкой), посыпать мелко нарезанным луком.

Блюдо будет вкуснее, если заправить его тертым сыром или зеленью.

Яичница-болтунья с гарниром

Смесь перед приготовлением можно перемешать с мелко нарезанными кубиками окорока, колбасы, помидоров, грибных, мелко нарезанных грибов, мелкими ломтиками копченой или вареной рыбы.

Яичница-глазунья

В сковороде растопить немного маргарина. Разбить яйцо и, не перемешивая его, осторожно положит в сковороду, дать белку запечься на слабом огне.

Желтки должны остаться целыми и жидкими. Белок не много посолить.

Яичница с ветчиной

4 ломтика сырой ветчины или окорока, 4 яйца, жир

Ветчину поджарить с одной стороны в жиру, перевернуть, покрыть разбитыми яйцами. Будьте аккуратны, не повредите желток. Жарить до тех пор, пока белок не примет молочно-белый цвет. Таким же образом можно приготовить это блюдо с ломтиками колбасы.

Омлет

Чтобы омлет получился более пышным, мягким, пенисто-рыхлым, с хрустящей корочкой [illegible] готовить его из свежих яиц, белок взбить до полного "снега" непосредственно перед жаркой, вместо [illegible] использовать сельтерскую воду.

Основные массы для омлета

1/2 л молока, 250 г муки, 2 яйца, на кончике ножа пекарского порошка, соль. 1320

3/8 л молока, 150 г муки, 2 [illegible] 880

1/4 л молока, 100 г муки, 4 яйца, соль, 5 г растительного масла. *50 г яиц = 440*

Все компоненты смешать, чтобы получилась однородная масса. В сковороде разогреть немного жира, вылить массу, размешать ложкой и дать растечься. Когда омлет подрумянится, перевернуть его широким ножом на другую сторону, добавить жира.

Омлет с начинкой

Готовый омлет можно начинить овощами (шпинат, спаржа, поджаренные помидоры) или грибами, рубленым мясом, колбасной массой, окороком, мармеладом, конфитюром, густым фруктовым муссом, растертыми сырыми ягодами или сладким размешанным творогом. Начинив омлет, свернуть его трубочкой или положить слоями. Подавать, разрезая готовое блюдо, как торт

Омлет с гарниром

Массу поместить в смазанную жиром сковороду, поджарить с обеих сторон с обсыпанными сахаром кружочками

яблок, нарезанными пополам сливами, вишнями (без косточек) или черникой. Вместо фруктов можно взять зрелых помидоров, отварные стебли спаржи или козелка.

Омлет (отдельная порция)

3 яйца, щепотка соли, масло сливочное или маргарин.

Яйца взбить с солью до пены. Растопить на сковороде столовую ложку масла, положить массу, подрумянить, не переворачивая. На блюду положить половину омлета, сверху сладкий или пикантный фарш, накрыть второй половиной омлета.

Блинчики

150 г муки, 10 г дрожжей, 1/4 л молока, 1—2 чайные ложки корицы, щепотка соли, жир.

Дрожжи растереть, размешать с остальными компонентами, приготовить густое тесто. Поместить в теплое место и дать подняться. Затем класть тесто на горячую сковороду с жиром. Печь с обеих сторон. На стол подать с компотом или вареньем.

Вместо жира можно смазать сковороду кусочком сала, наколотым на вилку.

Запеканка

1 ст. ложка маргарина, 4 яйца, 2 плода горького шоколада, 50 г сахара.

Слегка натертую форму для запеканки смазать маргарином. Снять кожуру с миндаля, растереть его. Отделить белки и растирать с сахаром до тех пор, пока сахар не перестанет хрустеть. Белки взбить до появления "снега", ввести в массу. Запекать при средней температуре в течение 15 минут, заправив фруктами или вишневым пенным соусом, подать на стол в форме.

Можно заправить также тертой лимонной цедрой на кончике ножа, пачкой ванильного сахара или дозой ликера.

Яичный пудинг

4 яйца, 1/4 л молока, 2 ст. ложки муки, соль, мелкотолотый красный перец.

Все компоненты перемешать и вылить в смазанную маслом жаропрочную формочку, рассчитанную на 1 литр.

Запечь в духовке. Пудинг будет вкуснее если заправить его тертым сыром, ломтиками колбасы или жаркого мелко нарезанными вареными овощами

Помидоры, фаршированные яйцами

4 помидора, 4 желтка, 40 г тертого сыра 4 ч ложки соуса из красного перца, соль, перец.

С помидоров срезать верхушку удалить сердцевину, посолить и поперчить. Влить помидоры по одному желтку, посыпать тертым сыром, запечь. Перед подачей на стол полить соусом из красного перца

Молочные продукты

Молочные продукты широко представлены в любом меню. Обладая высоким содержанием белков минеральных веществ и витаминов они компенсируют недостаток этих компонентов в других продуктах Кислое молоко и кефир легко усваиваются организмом и, благодаря наличию кислотных бактерий, благотворно влияют на деятельность желудка. Творог это свежий сыр который иногда именуется белым сыром, очень питателен, легко усваивается обладает приятным вкусом. Изготавливается он как из жирного, так и обезжиренного молока и может применяться для приготовления многих разнообразных блюд. Творог можно приготовить в домашних условиях Для этого нужно поставить молоко в теплое место и дать ему закиснуть чтобы выделилась сыворотка Сыворотку можно убрать полностью, отцедив кислое молоко через ткань В сыворотке также содержатся ценные питательные вещества Заправив ее лимонным соком и сахаром, можно получить освежающий лимонад. Сыры своими питательными свойствами и сыр Некоторые его сорта (в том числе и плавленый) можно применять для бутербродов. Наиболее широко в кулинарии используется сметана. Добавление ее в горячие и холодные супы, соусы, заправки к овощным салатам улучшает их вкус, придает приятную легкую кислоту

Фруктовый кефир с яйцом **330**

1 стакан кефира, 1/8 л фруктового сока или 150 г измельченных фруктов 1 яйцо

Кефир, сок и желток тщательно перемешать, влить хорошо взбитый белок

Витаминный кефир

1 стакан кефира, по 1 ст. ложке сока облепихи и расторопного льняного семени.

Все компоненты взбить, чтобы получилась кремообразная масса. Можно использовать и другие фруктовые соки, в том числе соки смородины, шиповника и цитрусовых

Творог к картофелю и для бутерброда

500 г творога, молоко, соль, молотый красный перец, тмин.

Творог размешать с таким количеством молока, чтобы получилась жидкая масса. Пропустить через сито или перемешать электрическим миксером, заправить солью, перцем или тмином.

В качестве пряностей можно использовать зелень, лук, хрен, рельеф, анчоусную, томатную пасты и пасту красного перца

Липтауэрский творог

65 г сливочного масла или маргарина, 250 г творога, по 1/2 ч. ложки соли и молотого красного перца, 1 1/2 ст. ложки горчицы, немного анчоусной пасты или кусочек сельди, щепотка сахара, лук-резанец или тертая луковица

Масло размешать, добавить протертый творог и затем — все остальные компоненты

Творожные шарики

50 г сливочного масла или маргарина, 50 г тертого сыра, 250 г творога, 100 г ржаных пышек или черного хлеба, соль, молотый красный перец

Масло тщательно растереть, добавить тертый сыр, протертый творог, немного соли и красного перца. Сформовать шарики величиной с грецкий орех, обвалять в протертых ржаных пышках

Сыр с тмином

375 г творога, 1 ч. ложка тмина, 50 г сливочного ма

сырка.

Творог соль и толченый тмин тщательно перемешать. Подержать два дня в закрытой посуде. В разогретом и сняттом с огня маргарине размешивать творог до тех пор, пока не получится кремообразная масса. Положить ее в соответствующую по размерам посуду, дать затвердеть. При желании добавить яичный желток.

Сладкий творог 490

250 г творога, 50 г сахара, 1/2 пачки ванильного сахара, тертая лимонная цедра, молоко

Творог перемешать с сахаром, пряностями и таким количеством молока, чтобы получился крем. Пропустить через сито. Сладкий творог можно приготовить также из фруктового сока, мармелада или порошка какао. Творог будет еще питательнее, если заправить его желтком, сливками, миндалем (с двумя горькими зернышками), запаренным изюмом или корицей.

Творожник 2130

500 г отварного карт[illegible] творога, 150 г муки, 65 г сахара, 1—2 яйца, 50 [illegible] жир для жаренья, соль, тертая лимонная цедра.

Сваренный накануне [illegible] почистить, измельчить и смешать с творогом, [illegible] сахаром, яйцами и пряностями. Масса не должна быть жидкой. Чтобы сделать ее гуще, добавьте немного муки или манной крупы. Перемешать тесто с корицей. Слепить трубочки, нарезать их тонкими ломтиками, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в горячем жиру. Ломтики можно посыпать коричным сахаром. Творожник будет более острый, если вместо сахара и корицы взять кубики твердой колбасы или жареного шпика, заправив молотым красным или черным перцем.

Творожные оладьи 1600

375 г творога, 2 яйца, 1/8 л молока, 100 г муки, 50 г крахмала, 1 ч. ложка пекарского порошка, 1/2 ч. ложки толченого тмина, 1 нарезанная маленькая луковица, жир для жаренья, соль.

Творог перемешать с яйцами и молоком, протереть через сито. Просеять муку и пекарский порошок, смешать с творо-

гом, заправить пряностями. Как и оладьи, обжарить в горячем жире, посыпать зеленью, подать с зеленым салатом — отличным гарниром для этого блюда.

Сладкая запеканка

2060

750 г творога, 3/8 л молока, 3 яйца, 40 г крахмала, 150 г сахара, тертая лимонная цедра или 3 плода тертого горького миндаля, 25 г сливочного масла или маргарина, щепотка соли, пакетик ванильного сахара.

Творог перемешать с молоком, сразу же протереть через сито или измельчить электрическим миксером, заправить желтком, крахмалом, сахаром, ванильным сахаром и лимонной цедрой. Залить взбитым со щепоткой соли яичным белком. Творожную массу положить в смазанную жиром и обсыпанную крошками форму для запеканки, покрыть хлопьями сливочного маргарина, запекать при средней температуре 45 минут. Запеканку можно видоизменить, если добавить в нее несколько изюминок и ягод миндаля, а также 250 г фруктов (кусочки яблок, ревеня, вишни или сливы). При желании количество сахара можно увеличить.

Острая запеканка

1900

В отличие от предыдущего рецепта творожную массу заправить не сахаром, ванильным сахаром и лимонной цедрой, а солью, черным и красным молотым перцем. Можно добавить и тертый сыр. В качестве добавки можно взять 100 г окорока, колбасы или копченой рыбы, нарезанных полосками. Обе массы варить в водяной бане в течение часа.

Творожный паштет

1740

350 г мяса (если возможно, телятина и свинина), 65 г шпика или жира, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки сухих грибов или 50 г свежих шампиньонов, 1/4 л бульона, 2 ст. ложки томатной пасты, 30 г сливочного маргарина, 1—2 яйца, 250 г творога, немного молока, молотый красный перец, соль.

Мясо нарезать маленькими кубиками, заправить солью и красным перцем. В форме для запеканки растопить мелко нарезанный шпик, поджарить в нем кубики лука. Положить мясо, а через 15 минут — размоченные сухие грибы или нарезанные колечками шампиньоны, залить размешанной в горячем бульоне томатной пастой и тушить до готовности

мясо. Взбить до пены маргарин со щепоткой соли, перемешать с яйцом и творогом, добавив одновременно немного молока. Залить этой кремообразной массой мясо. Запекать в горячей духовке 40—50 минут.

Подать на стол с хлебом и свежим салатом.

Мясо можно положить на массу из разваренного риса, маленьких гренок, белого хлеба и остатков теста.

Блюдо будет более аппетитным, если запечь его в маленьких формах.

Клецки из творога 1600

2 яйца, 125 г сахара, 100 г муки, 1—2 ст. ложки крахмала, 500 г творога, 50 г корицы, щепотка соли, немного тертой лимонной цедры.

Яйца, сахар, соль и цедру взбить до пены, смешать с просеянной мукой и крахмалом. Творог пропустить через сито, соединить с остальными компонентами. В полученное тесто положить промытые ягоды корицы, сформовать клецки, отварить в соленой воде в течение 15 минут.

Сыр, запеченный ломтиками 900

2 ст. ложки острой томатной пасты, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 4 больших ломтика сыра, белые сухари, жир для жаренья.

Томатную пасту смешать с мукой и яйцом. Обмакнуть в смеси ломтики сыра, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон в горячем жиру.

Ломтики сыра 1380

2 кусочка плавленого сыра, 1 ст. ложка крахмала, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока или коньячка, 4 тонких ломтика белого хлеба, жир для выпечки, соль, молотый красный перец.

Измельченный плавленый сыр смешать с крахмалом, яйцом, молоком и пряностями. Намазать этой массой ломтики хлеба, обжарить в горячем жиру на плаву.

Сыр в формочках 1480

65 г муки, 50 г сливочного масла или маргарина, 1/4 л молока, 65 г тертого сыра, 2—3 яйца, 75 г окорока или остатков жаркого, 3 ст. ложки зрелого молодого гороха, 100 г сваренных шампиньонов, крошки белого хлеба, помидоры, соль.

Муку поджарить вместе с маслом, подливая холодное молоко и помешивая, пока на дне не получится масса. Сразу же смешать ее с тертым сыром и солью. Массу охладить и соединить с желтком, измельченным окороком и овощами. Залить взбитым с солью белком, перемешать, положить в смазанную жиром форму для запеканки. Посыпать крошками белого хлеба или тертым сыром. Запекать в горячей духовке примерно 15 минут.

Кольцо из сыра

2170

1/4 л молока, 50 г маргарина, 100 г муки, 3 яйца, 200 г тертого сыра, 100 г вареного окорока, щепотка пекарского порошка, соль.

Молоко и маргарин вскипятить, засыпать мукой и помешивать на огне до тех пор, пока на дне не загустеет масса. Охладить, добавить в массу желток, сыр, пекарский порошок и кубики окорока, залить взбитым со щепоткой соли белком.

Смазанную жиром и обсыпанную мукой форму для кольца наполнить массой не более чем на 3/4 объема.

Варить на водяной бане в течение часа.

Следить, чтобы в кольцо не попадала вода.

Перевернуть, заправить овощами, подать на стол.

Крокеты из сыра

2160

75 г маргарина, 3 кусочка плавленого сыра, 50 г белого хлеба, 75 г крахмала, 1 желток, соль, немножко мускана, крошки, жир для жаренья.

Плавленый сыр смешать со взбитым до пены маргарином, добавить размоченный и отжатый хлеб, желток и пряности. Массу нарезать кусочками (ложкой), обвалять в крошках и вытянуть кусочки вдоль.

Обжарить в кипящем жиру.

Растопленный сыр

1500

150 г довольно жирного сыра, 1 ст. ложка муки, 1 1/2 стакана легкого белого вина, 2 яйца, по щепотке черного перца и муската, белый хлеб.

В жаропрочный сосуд положить и поставить на слабый огонь нарезанный кусочками сыр и все указанные компоненты, за исключением кубиков хлеба. Тщательно размешать, чтобы не было комочков, поставить на стол. Накалывать

на вилку по кубику хлеба и обмакивать в растопленном сыре. При желании сырную массу можно полить стаканчиком коньяка.

Мучные изделия

В результате промышленной обработки из зерна получают разнообразные продукты.

Пшеничная мука. Различают пшеничную муку двух видов — высшего и первого сортов. Мука первого сорта имеет добавления в виде богатого витаминами и минеральными веществами верхнего слоя пшеничного зерна. Широко используется для приготовления всевозможных мучных изделий. Мука высшего сорта — еще белее. Она состоит только из внутренней части пшеничного зерна. Пшеничную муку грубого помола используют обычно для приготовления супов. Ржаная мука в домашних условиях используется главным образом для приготовления супов и, неизменно, пряников. В муке грубого помола присутствуют все части зерна.

Проросшая пшеница. Небольшое количество проросшей пшеницы, добавленное в пищу, обогащает ее жизненно необходимыми для организма веществами, так как в ней содержатся витамины A, B, D, E.

Крахмал. Наилучшего качества — из пшеничной, рисовой и кукурузной муки или картофеля.

Манная крупа. Крупнозернистая манная крупа, полученная из твердой пшеницы, желтоватого цвета, медленнее размокает и зернистая основа хорошо сохраняется. Белая манная крупа, выработанная из мягкой пшеницы, качественно лучше, быстрее размокает и легко густеет.

Макаронные изделия. Это — вермишель, макароны, спагетти, рожки и другие изделия из пшеничной муки или манной крупы. Макаронные изделия засыпают в кипящую воду и варят на слабом огне около 20 минут. Нельзя допускать их разваривания. Только что сваренные макароны промывают чистой водой.

Перловая крупа. Перловую крупу вырабатывают из ячменя. В процессе помола твердая оболочка зерна сохраняется. Зерна продолговатой и круглой формы после очистки в большинстве случаев еще шлифуются.

Овсяная крупа. Содержит растительный белок, жир и витамин B. Для получения овсяных хлопьев (геркулес) зерна

овса размягчают при помощи пара а затем помещают под пресс. Из овса получают также овсяную муку

Рис. Сырой рис имеет так называемую серебряную оболочку, богатую витаминами B, B1 Для увеличения твердости риса его шлифуют и полируют, при этом, однако, снимается значительная часть серебряной оболочки, которая является самой питательной частью зерна Рисовые хлопья получают таким же способом, как и овсяные. Толченые рис и маис не требуют дальнейшей обработки и употребляются в сыром виде. Залитые водой зерна становятся пористыми, рыхлыми, все питательные вещества в них хорошо сохраняются.

Гречиха. Эта крупа широко применяется для приготовления каш.

Пшено. Маленькие зерна круглой формы, слегка окрашенные в желтый цвет, употребляют для приготовления супов, каш или сладких блюд.

Хрустящие хлопья. Размягченные горячим паром зерна пшеницы, кукурузы, риса или ячменя с примесью солодового экстракта прессуют и подсушивают на огне. Очень вкусно если добавить питательные хрустящие хлопья в молоко холодные и горячие супы, салаты, овощные блюда и т.д.

Саго. Сейчас саго получают не только из плодов пальмы, а также из картофельной муки первого сорта. Саго служит преимущественно как приправа для супов и холодников.

Продукты	Суп	Каша	Другие блюда
Мука	40 г	100 г	
Мука грубого помола	30 г	80 г	100 г
Манная крупа	50 г	100 г	130 г
Перловая крупа	80 г	180 г	220 г
Овсяная крупа	60 г	150 г	200 г
Рис	60 г	200 г	250 г

В таблице приведены данные, показывающие, какое количество крупы необходимо для приготовления различных блюд. Пропорции рассчитаны на литр жидкости: воды, молока, бульона.

970

Мучная каша

1 л молока, 100 г муки, соль

Вскипятить 3/4 л подсоленного молока В оставшееся молоко всыпать муку (пшеничная овсяная, ржаная, ячмен-

ля) и тщательно размешать, а затем влить в кипящее молоко и, помешивая, кипятить в течение 10 минут. Кашу подать с сахаром, фруктовым сиропом или с нарезанным кубиками и обжаренным в масле репчатым луком.

К каше желательно подать сливочное масло, сваренный вкрутую яичный желток, а также сырые фрукты или овощи.

При приготовлении каши из 80 г муки грубого помола следует ее кипятить немного дольше.

Клецки

1380

3/4 л молока, 250 г муки, 1—2 яйца, подсоленная вода, соль.

Подсоленное молоко вскипятить, всыпать 150 г муки и размешивать до тех пор, пока масса не станет отставать от стенок кастрюли. В эту несколько охлажденную массу, помешивая, ввести взбитое яйцо и оставшуюся часть муки. Второе яйцо можно заменить чайной ложкой дрожжей. Ложкой, предварительно смоченной в холодной воде, брать тесто и по кусочкам опускать в кипящую подсоленную воду. Варить 10 минут, затем дать постоять 10 минут на плите.

Клецки с овощами

1530

40 г сливочного масла или маргарина, 5—6 яиц, около 25 г муки, соль, мускатный орех, немного свежей зелени, подсоленная вода.

Масло, яйца, немного соли, мускат и зелень смешать. Муки добавить столько, чтобы получилось твердое тесто. Предварительно смоченной в холодной воде ложкой брать тесто и опускать в кипящую подсоленную воду или бульон. Варить 12—15 минут на слабом огне. Подать с овощами.

Клецки на сливочном масле

1260

1/8 л воды, 1—2 яйца, 250 г муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, подсоленная вода.

В подсоленную воду добавить яйцо и муку и взбивать до тех пор, пока не покажутся пузырьки, а тесто не начнет отставать от ложки. Затем тесто выложить на смоченную водой дощечку, нарезать ножом тонкими полосками, опустить в кипящую воду и недолго варить. Клецки откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом.

Клецки можно обжарить в маргарине.

Мучные галушки (из просеянной муки) 2510

500 г муки, 1/4 л молока, 30 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 50 г маргарина, 2 ст. ложки сливочного масла, подсоленная вода, соль.

Муку просеять, добавить немного соли. В чуть подогретое молоко добавить дрожжи и сахар, размешать и вместе с растопленным маргарином добавить в муку. Тесто замесить и оставить на час в теплом месте, а затем еще раз хорошо перемешать и сформовать галушки. Ошпаренное и крепко отжатое кухонное полотенце основательно посыпать мукой, положить на него галушки, концы полотенца связать и, опустив галушки в подсоленную воду, подвязать полотенце таким образом, чтобы оно не прикасалось ко дну и стенкам кастрюли. Варить от 90 до 120 минут. Если вовнутрь галушек положить обжаренные в масле кубики белого хлеба, то галушки сварятся быстрее. Острым ножом порезать галушки на порционные или осьмушки и полить растопленным сливочным маслом.

Овсяные галушки 3730

Тесто готовят точно так, как и для мучных галушек. Следует также взять 1—2 яйца, 100 г маргарина и 100 г сахара.

Из хорошо взбитого теста приготовить 12 галушек, положить их на посыпанную мукой дощечку, прикрыть кухонным полотенцем и оставить так до тех пор, пока поверхность галушек не затвердеет.

Галушки либо варят в подсоленной воде в течение 10 минут и дают отстояться, либо парят. Для этого над кастрюлей с кипящей водой укрепляют кухонное полотенце, на нем располагают галушки и накрывают сверху миской. Парят 15 минут и дают 5 минут отстояться. При помощи двух вилок можно по центру каждой галушки сделать небольшое отверстие и положить туда по кусочку сливочного масла.

Мучной пудинг 1890

250 г муки, 50 г сахара, 50 г маргарина, 3 плода горького миндаля, 1/8 л молока, 15 г дрожжей, лимонная цедра, соль.

В миску всыпать муку, в середине сделать небольшое углубление, в которое всыпать сахар, влить растопленный

маргарин, добавить соль и перетертые пряности. В подогретое молоко положить дрожжи, вбить 2 яйца, взбить. Полученную жидкость влить в муку и замесить. В тесто добавить вымытый и подсушенный изюм. Полученную массу положить в смазанную жиром форму и дать постоять около часа. Затем форму плотно закрыть и, поместив в кастрюлю с кипящей водой, готовить 90 минут. Готовый пудинг положить на блюдо и подать с жидким шоколадом или компотом.

Паровая лапша 3930

Тесто готовить так, как и для пудинга, но количество приправ удвоить и добавить яйцо. Тесто будет еще вкуснее, если вместо целых яиц добавить только 2 желтка. Тесто накрыть и оставить на час, затем скатать на посыпанной мукой дощечке, разрезать на восемь частей и еще раз дать подойти. Галушки начиняют, как пирожки. На противне разогреть 1/8 л молока и столовую ложку сливочного маргарина, положить на него галушки. Печь около 30 минут. Противень можно также просто смазать жиром, а через 20 минут влить 1/8 л кипящего молока. Блюдо хорошо подать с компотом или фруктовым соком.

Перловый суп с грибами 2080

375 г перловой крупы, 250 г грибов, 2 ст. ложки сливочного маргарина, 1 л бульона, соль, мускат, зелень петрушки, подсоленная вода.

Перловую крупу всыпать в подсоленную воду и, помешивая, сварить. Затем отбросить на дуршлаг и быстро охладить. Грибы, по возможности белые, нарезать кружочками, поджарить на маргарине. В горячий бульон всыпать перловую крупу, добавив соль и мускат, вскипятить и положить петрушку или какую-нибудь другую зелень.

Рожки с овощами 2010

375 г рожков, 750 г овощей, 2 ст. ложки сливочного маргарина, подсоленная вода, соль, петрушка.

Рожки всыпать в кипящую подсоленную воду, сварить и быстро охладить. Овощи (морковь, сельдерей, кольраби) вымыть, почистить, натереть или нарезать одинаковыми кусочками. Поджарить на маргарине, добавив немного воды и перемешать с рожками. Посолить и посыпать нарезанной

зеленью петрушки.

Макароны с помидорами

375 г макаронов, 750 г помидоров, 1 ст. ложка сливочного маргарина, соль, сахар, красный стручковый перец, подсоленная вода. 1720

Макароны поломать на кусочки длиной 4—6 см, всыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, затем быстро охладить. Помидоры нарезать, выпарить в собственном соку, добавить маргарин и вскипятить, заправить солью, сахаром, красным стручковым перцем по вкусу. Макароны уложить на подогретое блюдо и залить сверху полученным томатным соусом.

Макароны-суфле

375 г макарон, 200 г ветчины, 2 яйца, 1/4 л молока, соль, мускат, толченые сухари, маргарин, подсоленная вода. 2630

Макароны всыпать в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем воду слить, быстро охладить холодной водой, перемешать с нарезанной кубиками ветчиной и выложить в смазанную жиром форму. Яйца, молоко и зелень взбить, залить макароны, посыпать сверху тертой булкой, добавить маргарин и печь 45 минут.

Ветчину можно заменить тертым сыром, колбасой и поджаренными грибами.

Спагетти как гарнир

500 г спагетти, 2 ст. ложки сливочного маргарина, растительное масло или растопленное свиное сало, подсоленная вода. 2470

Пучок спагетти опустить в кипящую воду и держать вертикально до тех пор, пока опущенная в воду часть не размякнет, тогда спагетти полностью опустить в кастрюлю. Готовить на слабом огне около 20 минут. Воду слить, спагетти промыть холодной водой и полить растопленным жиром.

Спагетти с грибами

50 г жира, 1 луковица, 500 г смешанных грибов или лисичек, 250 г готовых спагетти, 250 г спелых зеленых бобов, 3 яйца, 1 стакан молока, растительное масло, соль, мускат. 2120

Нарезанный маленькими кубиками лук обжарить в разо-

гретом жиру, добавить нарезанные грибы, посолить, оста-
вить готовиться. На противне разогреть растительное масло,
положить слоями половину готовых спагетти, обжаренные
бобы, грибы, сверху — оставшуюся половину спагетти. Яй-
ца, соль и мускат взбить с молоком, добавить в спагетти.
Готовить на слабом огне или в духовом шкафу.

Спагетти с рыбой 2670

250 г копченой рыбы, 4 очищенных томата, 1/2 лимона, 275 г спагетти, 50 г сливочного масла, 65 г тертого сыра, нарезанная петрушка, подсоленная вода, жир, соль.

Копченую рыбу тщательно почистить, очистить от костей и нарезать кусочками. Филе обжарить в топленом жиру, добавить очищенные и нарезанные маленькими кубиками помидоры и поставить тушить. Затем посолить, по вкусу добавить тертую лимонную корку и лимонный сок. Спагетти, сваренные в подсоленной воде и политые растопленным сливочным маслом, осторожно выложить на рыбу. Посыпать тертым сыром и нарезанной зеленью петрушки.

Вермишель 1920

500 г муки, 3—4 яйца, 1 ч. ложка соли, около 4 ст. ложек молока.

Муку просеять и насыпать в миску, посередине сделать углубление, вбить туда яйца, добавить соль, влить молоко и перемешать. Тесто (оно должно быть твердым) месить до тех пор, пока не появятся пузырьки воздуха. Затем тесто разделить на 4—6 частей и каждую раскатать. Для подсушки положить на деревянную дощечку или чистое кухонное полотенце. Обмести прилипшую муку. Немного подсушенное тесто нарезать длинными полосками. Затем, положив их одна на другую, нарезать соразмерно вермишели. (Полоски или маленькие кусочки должны быть до 2 мм для супов и от 1/2 до 3/4 см для других блюд.)

Вермишель разложить для просушки, чтобы она не склеивалась в кипящей воде. Готовить в течение 20 минут. Вермишель и любые другие изделия из теста после приготовления следует промыть холодной или теплой водой.

Вермишель в бульоне 2270

500 г вермишели, 1 1/2 л бульона, петрушка, подсоленная

вода.

В подсоленной воде сварить вермишель, промыть, всыпать в чистый бульон и довести до кипения. Положить нарезанную зелень петрушки. (Если вермишель варить в бульоне, то бульон мутнеет, и блюдо не выглядит столь аппетитным.)

Блюдо подавать с мясом, колбасой или овощами, нарезанными кружочками или кубиками.

Вермишель с маслом 2170

500 г вермишели, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, подсоленная вода, соль, мускат.

В кипящую воду засыпать вермишель, добавить соль и варить до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, промыть, заправить солью, мускатом и положить в растопленное масло.

Вермишель с ветчиной 2700

200 г вареной ветчины нарезать полосками и перемешать с вермишелью. Можно также вбить яйцо, еще раз быстро подогреть, а затем посыпать тертым сыром.

Вермишель с салом 2240

50 г сала нарезать кубиками, обжарить и заправить им сваренную и промытую вермишель.

Вермишель с красным стручковым перцем 1450

250 г вермишели, 4—5 стручков красного перца, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1/8 л пахты или бульона, 1 ст. ложка томатного соуса, подсоленная вода.

В кипящую воду засыпать вермишель, сварить, воду слить. Подготовленные стручки красного перца нарезать полосками, обжарить в жиру, добавить муку и пахту. Готовые овощи заправить томатным соусом и перемешать с вермишелью.

Запеканка из вермишели 1270

250 г вермишели, 50 г тертого сыра.

В кипящую подсоленную воду засыпать вермишель и варить до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, промыть,

заправить солью и мускатом, перемешать с тертым сыром и положить в смазанную жиром круглую форму. Печь в духовке в течение 20 минут, пока масса не затвердеет. Не допускайте, чтобы вермишель поджарилась. Выложить на подогретое блюдо, в центре разместить овощи, грибы, гуляш или полить густым томатным соусом.

Воздушный пирог из вермишели 2490

3/4 л молока, 250 г вермишели, 50 г маргарина, 75 г сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки мелкого изюма, 30 г орехов, соль.

Подсоленное молоко вскипятить, всыпать туда вермишель и дать ей размякнуть. Растопить маргарин, добавить сахар, яичные желтки, охлажденную вермишель и вымытый изюм. Массу выложить в смазанную жиром форму, посыпать толченными орехами и печь около 30 минут.

Пудинг из вермишели 2490

Массой из макарон или вермишели (см. выше) заполнить на 3/4 форму для пудинга и плотно ее закрыть. Форму опустить в кипящую воду и [illegible] вить 60 минут. Подать с соком или вареными фруктами.

Сладкая запеканка из вермишели 1420

200 г вермишели, 1 1/2 ст. ложки жира, 1/2 л молока, пакетик ванили, 2 ст. ложки сахара, 1 щепотка корицы, подсоленная вода.

В кипящую подсоленную воду засыпать вермишель и варить до полуготовности, затем воду слить. В специальной форме растопить жир, положить туда вермишель, полить горячим сладким молоком с ванилью. Готовить в горячем духовом шкафу.

Посыпав сахаром и корицей, подать с любым компотом.

Вермишель с маком 4160

375 г вермишели, 65 г сливочного маргарина, 125 г сахара, 3 яичных желтка или 2 яйца, 200 г мака, около 1/8 л молока, 65 г изюма, 1 ч. ложка корицы, 2 ст. ложки сливочного масла, подсоленная вода, цедра 1 лимона.

В подсоленную воду всыпать вермишель и варить до готовности, добавив корку лимона. Между тем взбить сливочный маргарин с сахаром и яичными желтками, добавить

распаренный в кипящем молоке мак, изюм и корицу. Готовую вермишель выложить на смазанную жиром форму, сверху положить приготовленную массу. Печь в горячем духовом шкафу не менее 30 минут. Вермишель и маковую массу можно также разложить слоями или просто перемешать.

Блюдо приготовится быстрее, если сваренную вермишель слегка обжарить в маргарине, затем посыпать маком и добавить сладкое горячее молоко.

Вермишель со сладким творогом

2230

250 г вермишели, 50 г творога, 80 г маргарина, 50 г сахара, 1 яйцо, соль, цедра 1 лимона, подсоленная вода.

В кипящую воду засыпать вермишель, сварить до готовности, тщательно промыть. Творог пропустить через сито. Половину порции маргарина перемешать с сахаром, яйцом, солью, натертой коркой лимона, добавляя ложкой творог. В конце добавить вермишель. Полученную массу выложить на смазанный маргарином противень, посыпать хлопьями оставшегося маргарина. Печь в духовом шкафу 60 минут.

Запеканка из вермишели с творогом

2710

350 г вермишели, 65 г сала, 85 г маргарина, 1—2 яйца, 350 г творога, свежая зелень укропа, красный стручковый перец, подсоленная вода

Сваренную в подсоленной воде и промытую вермишель смешать с нарезанным кубиками и поджаренным салом. Взбитый маргарин перемешать с пряностями, яйцом, творогом, желательно пропущенным через сито. Вермишель, творожную массу и столовую ложку нарезанной зелени, тщательно перемешав, выложить в смазанную жиром форму. Сверху посыпать хлопьями маргарина. Печь в горячем духовом шкафу около 40 минут. Посыпать нарезанной зеленью.

Запеканка из вермишели с мясом

4180

1 1/2 ст. ложки маргарина, 375 г вермишели (желательно яичной), 250 г копченого мяса, 2 яйца, 1/4 л сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, толченые сухари, соль, красный стручковый перец.

На смазанный жиром и посыпанный толчеными сухарями противень положить третью часть вермишели, сверху — нарезанное мелкими кубиками копченое мясо, затем

— слой вермишели, слой мяса и, наконец, снова вермишель. Взбить яйца и сметану, добавить пряности и полить сверху вермишель. Посыпать тертым сыром и хлопьями маргарина. Печь в духовом шкафу 30 минут.

Вареники с начинкой

1570

Тесто из 250 г муки, 1-2 яйца, грибная начинка из 250 г жареных грибов, или мясная начинка из 125 г фарша или начинка из овощей, 50 г маргарина, подсоленная вода.

Тесто тонко раскатать, нарезать большими квадратами, примерно по 10 см, края которых смазать взбитым яйцом. В середину положить столовую ложку начинки, квадраты сложить по диагонали и крепко защипать края. Вареники сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем слегка обжарить в маргарине.

Пышки

2040

1/4 л молока, 1 яйцо, 50 г муки, 200 г макарон, растопленный жир.

Молоко, яйцо и муку взбить. Сваренные и охлажденные макароны разделить с помощью двух вилок, добавить в тесто, тщательно перемешать. Ложкой класть в кипящий жир и варить до готовности.

Клецки из толченых сухарей

1940

350 г белого хлеба, 1/4 л молока, 2—3 яйца, 60 г маргарина, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, мускат, подсоленная вода.

Натереть 300 г черствого белого хлеба, полить молоком, добавить яйца, половину порции растопленного маргарина, соль и немного муската. Тесто месить до тех пор, пока не появятся пузырьки воздуха. В оставшемся маргарине обжарить до хруста остальной, предварительно нарезанный кубиками белый хлеб и смешать с тестом. Ошпаренную кипятком салфетку посыпать мукой, завернуть в нее тесто, завязав концы салфетки, подвесить в кастрюле с кипящей подсоленной водой. Варить час. Затем выложить на подогретый поднос, разрезать ножом на равные доли. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

Клецки из сухарей

1890

250 г белого хлеба, 125 г копченого мяса, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, 1—2 яйца, крахмал, петрушка, зелень петрушки, подсоленная вода.

Крупно нарезанный черствый белый хлеб замочить в воде. Готовое копченое мясо нарезать кубиками. Нарезанный лук и петрушку обжарить в маргарине. Размокший белый хлеб выложить на салфетку, добавить кусочки копченого мяса, обжаренный лук, яйцо и приготовить тесто. Тесто брать ложкой, посыпая крахмалом. Придать клецкам круглую или продолговатую форму. Варить в подсоленной кипящей воде на слабом огне 5 минут. Дать отстояться 10 минут

Запеканка из тертых сухарей

2350

500 г белого хлеба, 3/4 л молока, 2—4 яйца, 50 г маргарина, соль.

Корку черствого белого хлеба натереть или мелко нарезать, хлеб нарезать тонкими кружочками и замочить в подсоленном молоке со взбитыми яичными желтками. Оставить на час. Массу выложить на обильно смазанную жиром сковороду, посыпать сверху хлопьями маргарина и готовить на среднем огне в течение часа.

Запеканка из черствой булки с орехами

2450

300 г белого хлеба, 50 г маргарина, 75 г сахара, 4 яйца, 100 г орехов, горький миндаль.

Нарезанный белый хлеб замочить в молоке. Перемешать маргарин с сахаром и яичными желтками, добавив отжатый и раскрошенный белый хлеб, очищенный миндаль и орехи. Через час массу выложить на смазанную жиром и посыпанную толчеными сухарями форму. Готовить 50—60 минут. В тесто можно также положить 500 г выпаренных фруктов, несколько ложек изюма, а вместо орехов — сладкий миндаль.

Пудинг из белой черствой булки

2450

Приготовленной массой (см. выше) заполнить на 3/4 форму для пудинга, предварительно смазанную жиром, плотно закрыть и готовить 90 минут. Подать с вареными фруктами.

Пирог из белой булки 2000

1/2 л молока, 3—4 яйца, 150 г белого хлеба, 100 г муки, 1 сушеная тарелка голубики, топленый жир, соль.

Молоко, яйца, нарезанный маленькими кубиками белый хлеб, муку перемешать, посолить. Добавить голубику. Пирог подрумянить с обеих сторон.

Запеканка из черного хлеба 1250

250 г натертого черного черствого хлеба, 2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки корицы, 2 щепотки порошка гвоздики, 1/8 л яблочного пюре, 2—3 ст. ложки маргарина, натертая цедра 1 лимона.

Черный хлеб перемешать с сахаром, добавив пряности. Половину полученной массы выложить на смазанный жиром противень. Сверху положить слой яблочного пюре, затем снова слой хлебной массы. Посыпать хлопьями маргарина. Печь в духовом шкафу на слабом огне около 30 минут.

Манная каша 1000

1 л молока, 100 г манной [illegible], соль.

В кипящее подсоленное молоко всыпать крупу. Манную крупу грубого помола [illegible] сухой, мелкого помола (предварительно перемешать с небольшим количеством молока), а затем влить в кипящее молоко. Помешивая, варить около 10 минут.

Запеканка из манной крупы 1530

1/2 л молока, 50 г сахара, 3 ст. ложки маргарина, 125 г манной крупы, 1/2 ч. ложки дрожжей, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка миндаля, тертая цедра лимона, соль.

Молоко вскипятить, добавить сахар, соль, половину порции маргарина и натертую корку лимона. Всыпать манную крупу и варить до готовности. Затем добавить дрожжи, вымытый изюм и миндаль. Полученной массой заполнить смазанную жиром форму, посыпать хлопьями маргарина. Запекать в духовом шкафу на среднем огне около 25 минут. Подать с компотом.

Галушки из манной крупы

3/4 л молока, 2 ст. ложки маргарина, 250 г манной крупы, 2 яйца, 50 г белого хлеба, подсоленная вода, мускат, соль. 1970

Молоко вскипятить, добавить соль и половину порции маргарина. Всыпать манную крупу, помешивая, варить до тех пор, пока не образуется сплошная масса. Снять с огня, добавить взбитые яйца и немного муската. Белый хлеб нарезать кубиками и обжарить в маргарине.

Смоченной в воде ложкой отделить от полученной массы овальные или продолговатые клецки (можно придать им определенную форму смоченными в воде руками) или просто разделить тесто на 8 одинаковых частей. Каждую часть раскатать, положить вовнутрь обжаренные кубики хлеба и смоченными в воде руками придать форму галушке. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут. Дать отстояться 10 минут.

Вместо поджаренного кубиками хлеба галушки можно также начинить нарезанной колбасой или ветчиной.

Большая манная галушка 2240

Из манной крупы приготовить тесто, как описано выше. Смоченными в воде руками придать ему округлую форму, завязать в ошпаренный кипятком платок и варить в подсоленной воде 50—60 минут. Галушку выложить в миску, разрезать на 8 частей, положить на подогретое блюдо, посыпать толчеными сухарями.

Клецки из манки 1890

1 л молока, 250 г манной крупы, 50 г тертого сыра, 2 яйца, подсоленная вода, соль.

Подсоленное молоко вскипятить, всыпать манную крупу и варить до готовности. Немного охлажденную кашу перемешать со взбитыми яйцами и тертым сыром. Смоченной в воде ложкой отделять от массы клецки и опускать в кипящую воду.

Хлебцы из манки 2310

Приготовленное тесто (см. "Клецки из манки") раскатать толщиной 2 см, положить на смоченную холодной водой лощечку и дать остыть. Нарезать кусочками 3 см шириной

и 6 см длиной, обвалять в муке или сухарях, обжарить или выпечь на противне.

Если хлебцы подают с фруктами или сладким соком, то вместо тертого сыра в тесто добавляют по столовой ложке толченых сухарей и сахара. Хлебцы можно обвалять не в сухарях, а в толченых орехах или миндале. В этом случае их подают с шипучим вином.

Печенье из манки 1740

200 г манной крупы, 1/2 л молока, 2 яйца, 60 г жира, соль.

В молоко положить яйца, соль, взбить и замочить в нем манную крупу на 1—2 часа. На сковороде растопить 30 г жира, положить половину порции полученной массы и обжарить. При помощи двух вилок разорвать ее на кусочки, перевернуть и обжарить с другой стороны. Оставшуюся часть массы приготовить так же. Подать с компотом или свежим салатом.

Перловка с говядиной и овощами 1450

250 г говядины, 1 1/2 л воды, 200 г перловой крупы, 500 г овощей, 1 ст. ложка маргарина, петрушка, соль.

Очищенные кости опустить в 1 1/4 л холодной воды и варить 30 минут. Затем положить мясо, соль. Когда мясо будет наполовину готово, кости вынуть и всыпать перловую крупу. Добавить подготовленные овощи, остальную кипяченую воду, маргарин, соль. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Блюдо будет ароматнее, если в него добавить несколько грибов. Сушеные грибы прежде следует замочить.

Перловка с овощами

300 г перловой крупы, 1 л воды, 500 г сельдерея, 1 луковица, 2—3 ст. ложки маргарина, 5 ст. ложек томатной пасты, 2 маринованных огурца, соль, красный перец, петрушка. 1680

Перловую крупу варить до полуготовности. Нарезанный сельдерей и лук обжарить на маргарине и добавить в перловую крупу. Положить нарезанные кубиками огурцы, томатную пасту, заправить солью и красным перцем. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Ризотто

250 г риса, 4 ст. ложки растительного масла, 3/4 л воды, 1 луковица, соль. 1120

Рис вымыть в горячей воде, выложить на сухую салфетку, просушить. В большой кастрюле разогреть растительное масло, всыпать рис, дать ему немного распариться. Воду закипятить, добавить лук и соль, влить в рис и вскипятить еще раз. Кастрюлю закрыть плотно крышкой и варить около 20 минут в духовом шкафу или на слабом огне.

Рис с маслом

1260

3/4 л воды, 250 г риса, 50 г сливочного масла или маргарина, соль.

Подсоленную воду вскипятить, всыпать хорошо промытый рис. Варить в [illegible] или на очень слабом огне. Перед подачей на стол [illegible] сливочное масло.

Рис с ветчиной

1960

125 г ветчины нарезать [illegible] полосками, перемешать с готовым рисом (см. "Рис с маслом" или "Ризотто"), добавить томатный соус или [illegible] перец.

1510

Рис с красным перцем

Красный стручковый перец (250 г) вымыть, разрезать, вычистить семена. Подготовленные половинки стручка перца нарезать полосками, припустить в маргарине, добавив немного воды, и перемешать с приготовленным рисом (см. "Рис с маслом")

1510

Рис с томатами

Томаты (500 г) ошпарить кипятком, очистить, разрезать на половинки. Мякоть нарезать кубиками, припустить в маргарине и перемешать с приготовленным рисом (см. "Рис с маслом").

Рисовая запеканка

1120

Форму смазать жиром, положить приготовленный ризотто или рис с маслом, плотно закрыть крышкой и запекать

около 10 минут в горячем духовом шкафу. Готовую запеканку выложить на хорошо подогретое блюдо, добавить овощи, грибы, фрикассе, рагу или гуляш.

Рис с молоком — 1760

1 л молока, 250 г риса, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

Подсоленное молоко вскипятить. Добавить рис, вновь вскипятить и поставить в духовой шкаф или на слабый огонь. Масло добавить незадолго до готовности.

Так же готовят и рис с вином, только вместо молока берут литр яблочного сидра или белого вина. В приготовленный рис добавить 75 г сахара.

Рис с яблоками — 2140

1 л молока, 200 г риса, 500 г яблок, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, сахар, соль, цедра 1 лимона.

Молоко вскипятить, добавить соль, лимонную корку, всыпать рис и варить до готовности. Яблоки очистить, нарезать дольками, сварить в небольшом количестве воды, а затем перемешать с рисом. Полить растительным маслом и посыпать сахаром.

Так же готовят перловую крупу с яблоками.

Вместо яблок можно положить абрикосы, сливы или груши

Рисовый крем — 650

1 тарелка приготовленного риса (см. "Рис с молоком") 1/8 л молока, 1/2 пакетика ванили с сахаром, 1 1/2 ст. ложки сахара, 2 банана или другие мягкие фрукты, 1 ст. ложка топленого масла.

Все компоненты тщательно перемешать и охладить в какой-либо посуде.

Рисовые пышки — 2460

250 г риса, 3/4 л молока, 2 яйца, 2 ст. ложки крахмала, толченые сухари, жир, соль.

В кипящее молоко всыпать хорошо промытый рис, снять с огня, добавить соль, 2 яичных желтка и крахмал, ввести взбитые белки. Рисовую массу брать ложкой, сначала обвалять во взбитом желтке, а затем в толченых сухарях.

Жарить на сковороде в жиру, обжаривая с обеих сторон, или варить в кипящем жиру до золотисто-коричневого цвета.

Запеканка с изюмом

1480

125 г приготовленного риса (см. "Рис с вином") перемешать с 50 г изюма, миндаля, с 2—3 яичными желтками, оставить на час, затем уложить на противень, смазанный жиром, посыпанный толчеными сухарями, и запекать 50—60 минут

Мелочь из рисовой крупы

2850

Приготовленную рисовую массу (см. "Рисовые пышки") обжарить на большой смазанной жиром сковороде. С помощью двух вилок разделить массу на отдельные кусочки Каждый кусок обжарить с обеих сторон.

Подать с фруктами, посыпанными сахаром, или же с неподслащенными овощами или грибным соусом.

Вареные рисовые клецки

2660

В приготовленную рисовую массу (см. "Рисовые пышки") добавить 50 г муки и яичный белок, чтобы клецки не разварились. Ложкой, смоченной в воде, брать тесто по кусочкам и опускать в кипящую подсоленную воду, затем дать 10 минут отстояться. Осторожно достать клецки шумовкой

1290

Рис со спаржей

200 г риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л бульона 500 г спаржи, 1/2 л воды, 1 ст ложка сливочного масла петрушка.

Хорошо промытый рис потушить в растительном масле и всыпать в кипящий бульон. Готовить в течение 20 минут Очищенную и нарезанную кусками в 4 см спаржу варить до готовности в чуть подсоленной воде, затем добавить в рис Посолить, добавить сливочное масло и посыпать зеленью петрушки Блюдо хорошо подать с отварной говядиной

Рис с цветной капустой

Приготовленный рис (см "Рис со спаржей") заправить тертым мускатным орехом.

Блюдо хорошо подать с мясными или печеночными фри-

...ливая с обеих сторон ...
...с 10-коричневого цвета.

...ниса (см. "Рис с ...
...ниндаля, с 2—3 ...
...ем уложить на протянут...
...отчеными сухарями, и ...

...(см. "Рисовые пышки") ...
...ром сковороде. С пом... ...
...на отдельные кусочки ...
...он.

...сахаром, или же с ...
...и соусом.

2660

"Рисовые пышки"
...бы клецки не раз...
...ть тесто по кусоч...
...ду, затем дать ...
...ки шумовкой

1290

...ла, 1 л бульона
...очного масла

...льном масле
...не 20 минут
...у варить до
...вить в рис
...ть зеленью
...диной

...править
...ли фри-

...кусками, нарезанной кубиками ветчиной, нарезанными кружочками отварным языком или отварной телятиной.

Рис с говядиной **1330**

250 г говядины, 1 1/2 л воды, 1 луковица, 250 г риса, 1 пуч. петрушки, лавровый лист, пряности, соль.

Говядину, лавровый лист и пряности положить в кипящую подсоленную воду. За полчаса до готовности добавить коренья, луковицу. В кипящую воду всыпать рис, посолить и варить до готовности. Рис промыть, отбросить на дуршлаг, добавить в процеженный мясной бульон. Затем положить коренья, нарезанное кубиками мясо и зелень петрушки. По желанию можно добавить немного сливочного масла или маргарина. Так же готовят рис с птичьими потрохами, только вместо говядины берут птичьи потроха или 1/2 супового набора. 2000

Рисбизи **2180**

50 г жирной ветчины, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 небольшая луковица, 500 г свежего гороха, 3/4 л бульона, 250 г риса, 50 г тертого сыра, соль.

Нарезанную маленькими кубиками ветчину разогреть на маргарине и растительном масле, здесь же обжарить нарезанный лук. В бульон положить горох и немного поварить. Затем всыпать промытый рис и варить до готовности. Заправить солью, тертым сыром. Можно также посыпать зеленью петрушки и добавить немного сливочного масла.

Рисовая запеканка **1110**

125 г риса, 1/2 л воды, 3 помидора, 1 луковица, 30 г маргарина, 150 г охотничьих сосисок или ветчины, красный стручковый перец, соль.

Сварить рис. Вымыть помидоры, нарезать кружочками, хорошо потушить на маргарине, добавить мелко нарезанный лук. Затем добавить нарезанные кубиками охотничьи колбаски и приготовленный рис. Все хорошо перемешать и заправить красным перцем и солью.

Мюсли (одна порция) **680**

3 ст. ложки овсяных хлопьев, 3 ст. ложки воды, 2—3

маленьких или 1 большое яблоко, 1 ст. ложка сгущенного молока, 1 ст. ложка пчелиного меда или сахара, 1/2 лимона, 1 ст. ложка тертых орехов.

Овсяные хлопья замочить в воде на ночь. Яблоки вымыть, вырезать плодоножку и завязь, натереть на терке. Все компоненты перемешать и посыпать тертыми орехами.

Мюсли с сушеными фруктами (одна порция)

680

3 ст. ложки овсяных хлопьев или пшеничной муки грубого помола, 6 ст. ложек молока, 1 тарелка сушеных фруктов, замоченных на ночь в воде, 1 ст. ложка сока облепихи.

Овсяные хлопья или пшеничную муку грубого помола замочить в молоке минимум на час. Добавить размокшие сушеные фрукты и сок облепихи.

Каша из овсяных хлопьев

1470

150 г овсяных хлопьев, 1 л молока, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки сахара, соль.

Овсяные хлопья всыпать в холодное молоко, периодически помешивая, довести до кипения. Посолить и варить на слабом огне до готовности.

Полить растопленным сливочным маслом, добавить сахар или вареные фрукты.

Блюдо будет более питательным, если в него добавить яичный желток или сливки.

Торт из овсяных хлопьев

3/8 л молока, 250 г овсяных хлопьев, 2 ст. ложки сахара 1/2 пакетика ванили с сахаром, 2–3 яйца, жир, соль.

Овсяные хлопья всыпать в молоко, добавить соль, сахар, ванилин и яйца, варить до готовности. Затем обжарить на слабом огне до золотисто-коричневого цвета и посыпать сахаром.

Если к блюду не подавать компот, то кашу лучше перемешать с тертыми яблоками или какими-либо другими фруктами.

Клецки из овсяных хлопьев

1980

250 г овсяных хлопьев, 3/4 л молока, 2 ст. ложки маргарина, 3 яйца, соль, подсоленная вода.

Овсяные хлопья всыпать в кипящее молоко, добавив

маргарин и соль. Готовить, помешивая, до тех пор, пока масса не станет отставать от стенок кастрюли. В охлажденную массу вбить яйца. Смоченной в горячей воде ложкой отделять от массы кусочки и варить до полной готовности в подсоленной воде.

Клецки можно подать с овощами или мясом, а также с компотом, предварительно добавив в тесто сахар.

"Сладкий завтрак" (одна порция) **300**

2—3 ст. ложки пшеничной муки грубого помола, 3—4 ст. ложки воды, 1 ч. ложка пчелиного меда, 1/2 лимона, 1 тарелка молока, кефира или пахты, 1 тарелка ягод.

Пшеничную муку замочить на ночь в воде. Добавить мед, сок лимона, молоко и перемешать, затем добавить ягоды.

Мучная каша со свежими фруктами (одна порция) **270**

3 ст. ложки пшеничной муки грубого помола, 6 ст. ложек молока, 1 ст. кефира, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 кашикованное яблоко или 100 г измельченных фруктов, 1 ст. ложка сахара.

Муку замочить в молоке или кефире примерно на час. Затем перемешать со всеми компонентами.

Мучная запеканка с овощами **1310**

200 г муки грубого помола, 1/2 л воды, 150 г моркови, 150 г кольраби, 100 г сельдерея, 2 луковицы, 2 яйца, 65 г свиного сала, 1 ст. ложка маргарина или сливочного масла, соль.

Муку сварить до готовности в воде, добавить соль, нашикованные овощи, нарезанный лук, яйца и перемешать. Поджарить на маргарине нарезанное кубиками сало и добавить в мучную массу. По желанию можно заправить майонезом. В смазанную жиром форму выложить полученную массу и поставить в духовой шкаф на 45 минут. Запеканку хорошо подать со свежим зеленым салатом.

Гречневая каша **1350**

150 г гречневой каши, 1 л бульона, 80 г свиного сала, соль.

Крупу сварить в кипящем бульоне на слабом огне. Посолить и добавить нарезанное кубиками и обжаренное сало. Подать с пахтой, салатом или вареными фруктами.

Пшенная каша

250 г пшена, 1 л молока, 2 ст ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, соль

Промытое пшено всыпать в молоко, посолить, вскипятить и варить на плите до готовности Полить растопленным маслом, добавить сахар или вареные фрукты

В кашу, сваренную на воде, по желанию можно добавить фруктовый сок.

Стручковые плоды

Чечевица, белая и цветная фасоль, зеленый и желтый горошек как в очищенном, так и в неочищенном виде являются питательными продуктами. В стручковых плодах содержатся в значительном количестве лезитин, витамин Е, белки и минеральные вещества. Однако в их составе и излишнее количество кислоты. Поэтому на стол стручковые плоды следует подавать всегда с картофелем или овощами, а также с квашеной капустой К наиболее ценным бобовым относятся выращиваемые в Восточной Азии соевые бобы, белки которых считаются самыми полноценными. Из них готовят супы, соусы, их добавляют в мясной фарш, а также в печенье.

Бобовые следует перебрать, промыть и замочить в воде на 12—24 часа. Такое вымачивание значительно сокращает время варки. Воду, в которой были замочены бобовые, естественно, добавляют в воду для варки.

В жесткой, содержащей известь воде бобовые размокают хуже, поэтому воду следует предварительно прокипятить. Имеющиеся в продаже специально приготовленные бобовые не требуют предварительного замачивания, варить их нужно только 10 минут и 5 минут дать отстояться. Блюдо из стручковых плодов следует посолить после варки и заправить уксусом, майонезом или сметаной.

Горошек с копченым мясом

500 г желтого гороха, 2 л воды, 250 г копченого мяса, 1 луковица, 100 г моркови, 100 г сельдерея, соль.

Горошек перебрать, вымыть и замочить в литре воды. Копченое мясо варить в литре воды до полуготовности,

добавить мелко нарезанные овощи и варить до готовности. Готовое мясо вынуть, горошек посолить, добавить мясо, нарезав его кусочками, кружочками или кубиками. По желанию заправить майонезом. Овощи можно заменить картофелем.

Горошек с морковью **2420**

500 г гороха, 1 1/2 л воды, 500 г моркови, 50 г маргарина, 1/4 л бульона, соль, петрушка

Горох вымочить в литре воды. Вымытую, очищенную морковь нарезать кружочками или кубиками, потушить в 1/2 л воды и маргарине, добавить в горошек. Затем горошек залить горячим бульоном, заправить солью и довести до готовности. Посыпать зеленью петрушки.

Гороховая каша **1650**

500 г очищенного гороха, 1 л воды, соль, перец или базилик.

Предварительно замоченный горох сварить до готовности и столочь. Заправить пряностями. По желанию можно добавить нарезанное кубиками сало и лук.

Подать с кислой капустой и жареной колбасой.

Чечевица в соусе **2610**

500 г чечевицы, 1 л воды, 50 г свиного сала, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки тертой булки, 1/4 л бульона, 1/4 л молока или сливок, соль, красный перец.

Подготовленную чечевицу вымыть в воде. Сало и лук, нарезав кубиками, обжарить на маргарине до золотисто-коричневого цвета, добавить тертую булку и поджарить. Влить бульон, немного прокипятить, добавить молоко или сливки и приправу. В этом соусе сварить чечевицу.

Подать как гарнир к сосискам, мясным котлетам, жареной колбасе или печени.

Чечевица с картофелем **2300**

500 г чечевицы, 1 л воды, 3/4 л бульона, 500 г картофеля, соль.

Подготовленную чечевицу вымочить в воде, залить кипящим бульоном, добавить нарезанный кубиками картофель и варить до готовности. Заправить зеленью и солью. Вместе с чечевицей можно сварить кусочек свиного сала или ко-

Кисло-сладкая чечевица

2370

500 г чечевицы, 1 л воды, 100 г сельдерея, 1—2 луковицы, 50 г свиного сала, 3 ст. ложки муки, 1/2 л бульона, 200 г огурцов, соль, уксус, сахарный сироп.

Подготовленную чечевицу вместе с сельдереем и нарезанным кубиками луком сварить до готовности. Нарезанное маленькими кубиками свиное сало обжарить и добавить в чечевицу. Муку немного потушить в жиру, влить в горячий бульон, размешать, вскипятить, заправить соусом (соль, сахарный сироп, уксус) и перемешать с чечевицей. Добавить маринованные или соленые огурцы, нарезанные кубиками или дольками. Вместо огурцов можно положить сваренные яблоки или груши.

Чечевица с черносливом

2650

500 г чечевицы, 1 1/2 л воды, 100 г копченого мяса, 1 луковица, 125 г чернослива, уксус.

Подготовленную чечевицу вместе с копченым мясом и луком сварить в [illegible]. За 12 часов до этого в 1/2 л воды сварить [illegible] чернослив. Перемешать чечевицу с фруктами и добавить мелко нарезанное мясо. Все это еще раз немного проварить, заправить солью и уксусом.

Можно подать с поджаренной кровяной колбасой

Мусс из чечевицы

1990

Сваренную чечевицу (500 г) откинуть на дуршлаг. Мусс посолить, добавить нарезанную зелень и 50 г обжаренного и нарезанного кубиками свиного сала.

Если мусс жидкий, перемешать его с толчеными сухарями.

Бобы и морковь

2560

500 г бобов, 1 1/4 л воды, 500 г моркови, 65 маргарина, 1 1/2 ст. ложки муки, 1/2 л бульона, соль.

Подготовленные бобы замочить в литре воды и сварить. Очищенную морковь потушить до готовности в 1/4 л подсоленной воды, добавить половину маргарина. В оставшемся маргарине слегка обжарить муку и залить горячим бульоном. Опустить туда бобы, морковь, немного поварить, за-

править солью или майонезом.

Бобы с грушами и яблоками 2090

375 г бобов, 1 1/2 л воды, 500 г груш, 500 г яблок, соль, 2—3 ст. ложки свиного сала.

Подготовленные бобы замочить в 3/4 л воды и сварить. Груши и яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать. Твердые груши варить почти до готовности и только тогда добавить яблоки. Следить, чтобы фрукты не разварились. Добавить бобы, перемешать, вскипятить, посолить и всыпать сахар. Затем добавить нарезанное кубиками и обжаренное сало.

Хорошо подать не только со всевозможными мясными блюдами, но также и с жареной рыбой.

Бобы в овощном соусе 2200

500 г бобов, 1 л воды, 50 г свиного сала, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1/2 л бульона, соль, чабрец.

Подготовленные бобы замочить в воде. Нарезанные кубиками сало и лук обжарить. Затем там же слегка обжарить муку, влить горячий бульон, размешать, добавить чабрец или зелень. Бобы и приготовленный соус перемешать. Подать на стол с копченым мясом.

"Пестрая курица" 3620

250 г бобов, 1 л воды, 100 г копченого свиного сала с прорастью, 250 г моркови, 250 г консервированного горошка, 250 г картофеля, 2 больших яблока, 2—3 груши, соль, сахар.

Подготовленные бобы сварить в воде до мягкости. Добавить нарезанное кубиками сало, подготовленные фрукты и овощи. Блюдо готовить на слабом огне. Заправить солью и сахаром.

Бобы с бараниной 3170

500 г бобов, 1 л воды, 500 г овощей, 50 г свиного сала, 2 ст. ложки маргарина, 250 г баранины, 3/4 л воды, 2 ст. ложки томатной пасты, соль.

Подготовленные бобы сварить в воде. Овощи (сельдерей, морковь, лук, лук-порей) и сало нарезать кубиками. Сало обжарить на маргарине, добавить овощи и немного потушить. Все это, а также сваренную в подсоленной воде баранину

нину добавить в бобы. Готовить все вместе. Затем заправить солью и томатной пастой.

Вместо баранины можно использовать свинину.

Бобовое пюре

2360

500 г бобов, 1 л воды, 1/8 л сливок, соль, 2 ст. ложки толченых сухарей, 50 г маргарина, соль.

Подготовленные бобы сварить до готовности, протереть через мясорубку. Влить сливки и посолить, посыпать толчеными сухарями, обжаренными на маргарине.

По желанию блюдо можно подать с зеленым горошком и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Бобовые клецки

1520

250 г бобовых, 3/4 л воды, 1 булочка, 1 луковица, 1 яйцо, соль, перец, нарезанная зелень (базилик, майоран, чабрец), толченые сухари, топленый жир

Подготовленные бобы сварить в воде, отбросить на дуршлаг и пропустить через мясорубку. Добавить размоченную отжатую булку, мелко нарезанный лук, яйцо и овощи, перец, соль. Из полученной массы сделать плоские клецки, обвалять их в толченых сухарях и обжарить в жиру с обеих сторон. Половину порции бобовых можно заменить картофелем или овощами.

Фрукты

Фрукты являются одним из важнейших пищевых продуктов. Из витаминов, которыми очень богаты фрукты, особенно много в нем витамина С. В значительном количестве также содержатся витамины А, В, Р и К и минеральные вещества. Вполне понятно, что фрукты лучше употреблять в пищу свежими, так как в таком виде они наиболее полезны для организма. Фрукты возбуждают аппетит, оказывают положительное воздействие на пищеварение.

В любое время года — летом и осенью - свежие, зимой — консервированные или сушеные — фрукты всегда являются желанными в меню.

Вареные яблоки

870

500 г яблок, цедра 1 лимона, 2 бутона гвоздики или корица,

1/2 л воды, сахар

Вымытые яблоки очистить от кожицы, разрезать на четыре или восемь частей, вырезать сердцевину. Варить до готовности, добавив пряности и сахар. Следить, чтобы яблочные дольки не разварились!

Сладкие яблочные дольки **1150**

1/4 л воды, 1 ст. ложка сливочного масла, около 65 г сахара, 1 пакетик ванили с сахаром, 25 г миндаля, 25 г изюма, 500 г яблок, 1/4 л белого вина.

В воду положить сахар, ванилин, масло, миндаль (среди них 2 горьких), изюм и вскипятить. Добавить подготовленные и нарезанные дольками яблоки. Тушить до готовности. Затем снять с огня и влить белое вино.

Яблочный мусс **610**

500 г яблок, 1/4 л воды, корица и ли цедра 1 лимона, сахар.

Яблоки вымыть, нарезать, удалить плодоножку, сердцевину, подпорченные места. Заправить пряностями и варить до готовности. Откинуть на дуршлаг и добавить сахар.

Яблоки под ванильным соусом **1560**

4—8 яблок средней величины, 75 г сахара, 1/2 л воды, 3 ст. ложки конфитюра или сваренного изюма, 1/2 л молока, 20 г маргарина, 30 г крахмала, 1 яичный желток, ваниль.

Яблоки вымыть, снять кожицу, вырезать сердцевину. В воду всыпать половину порции сахара и ваниль, вскипятить. В этой воде сварить до готовности разделенные на половинки яблоки. Выложить в посуду, добавить конфитюр. В 3/8 л молока добавить ваниль, оставшийся сахар, маргарин и разогреть. Затем все это влить в остальное молоко с крахмалом и, помешивая, вскипятить. Яблоки полить приготовленным ванильным соусом с яичным желтком.

Подать хорошо охлажденным.

Так же готовят груши под ванильным соусом.

Печеные яблоки **650**

6—8 яблок, 1 яичный белок, 3 ст. ложки повидла, соль.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину. Яичный белок посолить и смешать с повидлом. Полученной массой начинить яблоки, положить их на противень и запечь в духовом шка-

Вместо яичного белка и повидла можно взять вымоченный изюм и кусочек сливочного масла

Яблочные сливки

1010

1/4 л сбитых сливок, 1/4 л яблочного мусса, сахар.

В сбитые сливки по ложке добавить яблочный мусс с сахаром. Перед подачей на стол охладить

Яблочная запеканка

2480

1 кг яблок, 1/2 лимона, 1 ст. ложка рома или коньяка 3 ст. ложки мелкого изюма, 2 ст. ложки миндаля или орехов, 100 г сахара, 3/8 л молока, 2 яйца, около 20 сухарей, 1 ст. ложка белых сухарей, 40 г маргарина.

К крупно нарезанным яблокам добавить лимонный сок, немного тертой лимонной цедры, ром, изюм, миндаль, половину порции сахара. Все перемешать, накрыть крышкой и дать некоторое время настояться. Взбить яйца в молоке, добавить сухари. Дать сухарям размокнуть. Яблочную массу перемешать с оставшимся сахаром и белыми сухарями. На смазанный жиром противень уложить слоями часть размокших сухарей, яблочную массу, сверху оставшиеся сухари и полить растопленным маргарином.

Запекать около 45 минут в духовом шкафу при умеренной температуре

К запеканке подать сок или сладкое молоко.

Компот из груш

690

500 г груш, 3/8 1/2 л воды 2 бутона гвоздики или цедра 1 лимона, сахар

Груши промыть, разрезать пополам, на четыре или восемь частей и опустить в закипевшую воду, добавить сахар и пряности. Закрыть крышкой и варить до готовности

Часть воды можно заменить белым вином или сидром. Немного уксуса придаст компоту остроту

Пирог с грушами

1900

6 больших спелых твердых груш, 1 небольшой стакан вишневого ликера, 1/8 л молока, 100 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка рома, 1 ст. ложка сахара, немного тертой лимонной цедры, 1/4 л ванильного сока, растопленный жир, соль

Груши промыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать дольками толщиной в палец. Всыпать в кастрюлю, залить вишневым ликером (если груши несладкие, добавить немного сахара), накрыть крышкой и оставить на некоторое время. Из молока, муки, яичного желтка, рома и пряностей приготовить тесто. Дольки груши нанизать на спицы и прикрепить к тесту. Пирог выпекать на жиру.

Подать с густым подогретым или холодным ванильным соусом.

Компот из айвы 1060

500 айвы, 1/2 л воды, 200 г сахара, 1 плод имбиря.

Айву промыть, обсушить, снять кожицу, разрезать на четыре или восемь частей, удалить косточки. Дольки айвы закрыть кухонным полотенцем, смоченным в растворе воды и уксуса. Косточки и кожицу опустить в кипящую воду и варить около 10 минут, затем отбросить на дуршлаг. В полученный айвовый сок положить сахар, имбирь, вскипятить, опустить дольки айвы, накрыть крышкой и варить до готовности.

Айва с ромом 1310

500 г айвы, 1/2 л воды, 150 г сахара, 4 ст. ложки рома.

Айву сварить в воде с сахаром, откинуть на дуршлаг, выложить на блюдо. В сок добавить сахар, вскипятить и дать немного загустеть. Снять с огня, добавить ром или коньяк, перемешать и полить приготовленную айву.

Так же готовят айву с уксусом, добавив в сахарный соус 4 ст. ложки уксуса.

Компот из вишен 590

3/4 л воды, около 75 г сахара, 2 бутона гвоздики или щепотка корицы, 500 г вишен, корица.

Воду вскипятить, добавив сахар и пряности. Вишни промыть, удалить косточки, всыпать в кипящую воду, накрыть крышкой и варить 5—10 минут на слабом огне.

Вишневый студень 1210

500 г кислых вишен, 1/4 л яблочного сидра, 150 г сахара, 3 бутона гвоздики или корица, 12 г желатина, 4 яичных белка, соль.

Подготовленные без косточек вишни всыпать в кипящий яблочный сидр, добавив 50 г сахара и корицу, сварить, откинуть на дуршлаг. В горячий сироп добавить разведенный в холодной воде желатин. Сироп охладить. Яичные белки взбить, добавив щепотку соли и оставшийся сахар, и ввести в уже охлажденный сироп. Затем всыпать сваренные вишни и дать студню застыть.

Вишневый пудинг

2110

750 г кислых вишен, 1 л воды, 200 г сахара, 2 1/2 пакетика ванили, 3 ст. ложки миндаля, 50 г сливочного масла, соль.

Подготовленные без косточек вишни всыпать в 3/4 л кипящей воды, добавив сахар и соль. В оставшуюся воду всыпать ваниль и, помешивая, хорошо проварить. Сняв с огня, добавить миндаль и масло.

Вишни подать в охлажденном виде с ванильным соком или подслащенным молоком.

Пирог с вишнями

2260

400 г черствого белого хлеба, 1/2 л молока, 100 г маргарина, 100 г сахара, 2 яйца, 500 г вишен, корица, тертая цедра 1 лимона, соль.

Белый хлеб нарезать кубиками, полить кипящим молоком. Тщательно перемешать 60 г размягченного маргарина, 60 г сахара, яичные желтки, корицу и 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры. Добавить остывшую и полностью размокшую хлебную массу, яичные белки, всыпать щепотку соли и перемешать. Вишни промыть, по желанию удалить косточки. В смазанную жиром и посыпанную толчеными сухарями форму положить слоями хлебную массу, вишни, сверху снова хлебную массу. Посыпать оставшимся сахаром, корицей, хлопьями маргарина. Печь в духовом шкафу при средней температуре около 45 минут. Подать с фруктовым соком.

Так же готовят пирог со сливами. Вместо белого хлеба можно использовать черствый черный хлеб.

Компот из слив

500

500 г слив, 1/4 л воды, 65 г сахара, корица или цедра 1 лимона.

Подготовленные сливы разрезать пополам и удалить косточки либо целиком опустить в кипящую воду, добавив

сахар и пряности. Накрыть крышкой и варить 3—5 минут.

Компот из слив с вином 860

500 г слив, 6 ст. ложек воды, 100 г сахара, 1/4 л красного вина, корица.

Сливы промыть, по желанию удалить косточки. Воду, добавив сахар и корицу, вскипятить. Всыпать сливы, закрыть крышкой и варить на слабом огне до тех пор, пока фрукты не начнут лопаться. Затем снять с огня и влить красное вино.

Компот из абрикосов 840

500 г абрикосов, 3/8 л воды, сахар по вкусу.

Абрикосы промыть (кожицу можно снять), разрезать пополам и вынуть косточки. Опустить в кипящую воду с сахаром и недолго поварить.

Компот будет вкуснее, если в него добавить немного белого вина или несколько капель лимонного сока.

Так же готовят компот из персиков. Только персики следует вначале опустить ненадолго в кипящую воду и снять кожицу.

Фальшивая яичница-глазунья 560

Ванильный пудинг из 1/4 л молока, 4 половинки свежих или сваренных абрикосов, 1/8 л яблочного сока, 4 г желатина, 1—2 ст. ложки сахара.

Теплый ванильный пудинг разлить в небольшие формочки. В каждую положить по половинке абрикоса срезом вниз. Желатин развести в 2 ст. ложках холодного яблочного сока. Добавить вместе с сахаром в оставшийся подогретый яблочный сок, влить в абрикосы, остудить.

Сладкое блюдо из абрикосов 1450

1 стакан абрикосов, 3 яйца, 65 г сахара, 30 г крахмала, 1—2 стакана десертного вина, соль.

Из абрикосов выжать сок. Тщательно взбить яичные желтки, добавив сахар и щепотку соли. Предварительно разведенный в холодной воде крахмал подогреть с 3/8 л абрикосового сока. Немного охладить, добавить вместе с десертным вином в яичную массу, перемешать. Затем ввести яичные белки и еще раз перемешать.

Хорошо охлажденное блюдо подать со взбитыми слив-

Вместе с десертным вином можно добавить немного коньяка или лимонного сока.

Персики с яичным кремом

580

4 спелых персика, 2 небольших стаканчика яичного ликера, 1 яйцо, 1—2 ст. ложки сахарной пудры, щепотка ванили с сахаром, 2 ст. ложки миндаля.

Подготовленные персики нарезать узкими полосками. Яичный ликер, яйцо, сахар, ваниль хорошо смешать.

Полученным кремом полить персики и посыпать измельченным миндалем.

Так же готовят землянику и абрикосы с яичным кремом.

Персики с шоколадом

1070

4 персика, 6[illegible] числа, 15 г какао, 40 г сахарной пудры, 1 щеп[illegible] ванильного сахарного песка, 1/2 яйца.

С персиков [illegible] кожицу, разрезать пополам, удалить косточки, положить [illegible] срезом вниз. Кокосовое масло подогреть. Какао, [illegible] сахарную пудру, кофе, яйцо смешать и, помешивая, добавить [illegible] охлажденное кокосовое масло. Образовавшейся шоколадной массой полить персики и дать блюду застыть.

Компот из земляники

420

500 г земляники, 3/8 л воды, 65 г сахара.

Подготовленную землянику всыпать в кипящую воду с сахаром, довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться.

Так же готовят компот из смородины, малины, ежевики, брусники и черники. Сахар добавляют по вкусу. В компот из крыжовника можно добавить цедру лимона.

Земляника с кефиром

590

2 бутылки кефира, 60 г сахара, 1 и под горького миндаля, 100 г творога, 250 г земляники.

Кефир, сахар, измельченный миндаль и творог тщательно перемешать. Добавить приготовленную разрезанную пополам землянику. Если блюдо готовить при помощи электрического миксера, землянику нужно растереть.

Так же готовят блюдо из смородины, малины, ежевики

и черники.

Земляника в миндальном креме 1690

500 г земляники, 100 г сахара, 4 плода горького миндаля, 5 плодов сладкого миндаля, 30 г крахмала, 1 яйцо, 1/4 л молока, 1/4 л сливок, соль.

В подготовленную землянику всыпать половину порции сахара. Приготовить крем. Миндаль натереть. Яичный желток, крахмал смешать с небольшим количеством молока. В оставшееся молоко влить сливки, добавить миндаль и сварить. Затем всыпать остальной сахар, влить разведенный крахмал, немного поварить. Яичный белок взбить со щепоткой соли и ввести в почти охлажденный крем. Приготовленным кремом залить землянику. Так же готовят малину, ежевику, абрикосы и персики. С абрикосов и персиков предварительно снимают кожицу, разрезают пополам и удаляют косточки.

Ягоды с заварным кремом 780

1/2 л молока, 40 г сахара, 20 г манной крупы, 2 яичных белка, 250 г ягод, соль.

Молоко вскипятить, [illegible] щепотку соли и сахар. Всыпать манную крупу и, [illegible], сварить. Затем, не переставая помешивать, [illegible]. В охлажденную массу добавить взбитые яичные [illegible] приготовленные ягоды. Хорошо перемешать.

Вместо взбитых яичных белков можно использовать взбитые сливки или крем. Для приготовления этого блюда лучше брать землянику, [illegible]ину или ежевику.

Крем из ягод 330

1 яичный белок, 65 г сахара, 200 г ягод.

В яичный белок добавить немного сахара и хорошо взбить. Ягоды разделить вилкой на мелкие кусочки и добавить вместе с оставшимся сахаром во взбитый белок. Для приготовления этого блюда лучше брать землянику и малину.

Смородиновый крем 880

250 г смородины, 150 г сахара, 2—3 яйца, соль.

Вымытую смородину засыпать 50 г сахара и поставить на

очень слабый огонь на несколько минут. Затем ягоды протереть через сито, добавить яичный желток и остальной сахар. Варить, помешивая, на слабом огне, пока масса не загустеет. В получившийся крем ввести хорошо взбитый со щепоткой соли белок.

Так же готовят крем из земляники, малины и ежевики.

Сдобные булочки со смородиной

980

4 сдобные булочки, 250 г смородины, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка рома, 2 яичных белка, 50 г сахарной пудры, соль.

Булочки разрезать пополам. В середине каждой половинки сделать углубление, положить на смазанный жиром противень. Смородину перебрать, вымыть и смешать с растопленным медом и ромом. Яичные белки, щепотку соли и сахарную пудру хорошо взбить.

Полученными массами заполнить углубления в булочках. Запечь в духовом шкафу при средней температуре. Когда блюдо будет готово, в каждую булочку вставить спицу с нанизанными на нее ягодами смородины.

Черника с сухарями

2870

200 г толченых сухарей, 100 г сахара, 150 г сливочного маргарина, 500 г черники, 1 ст. ложка лимонного сока, 50 г сахарной пудры, миндаль или орехи.

Сухари, половину порции сахара, непрерывно помешивая, поджарить на маргарине. Подготовленные ягоды черники засыпать остальным сахаром и, добавляя воду, довести до готовности на слабом огне. Ягоды вместе с сухарями переложить ложкой в кастрюлю или в форму и оставить на несколько часов для охлаждения. Приготовленное блюдо полить лимонным соком, смешанным с сахарной пудрой, и посыпать орехами или миндалем.

Компот из винограда

580

500 г винограда, 1/4 л воды, 65 г сахара, цедра 1 лимона, 1 ст. ложка лимонного сока или коньяка.

Виноград вымыть и обсушить. Вскипятить воду с сахаром и лимонной цедрой, опустить виноград и недолго проварить. Затем влить лимонный сок или коньяк.

Компот из ревеня

500 г ревеня, 1/4 л воды, 100 г сахара, цедра 1 лимона.

Вымытый ревень нарезать. Вскипятить воду с сахаром и лимонной или апельсиновой цедрой, опустить ревень и варить до готовности. Следить, чтобы ревень не разварился.

Ревень с пудингом 720

1/4 л молока, 75 г сахара, 30 г крахмала, 1/4 л компота из ревеня, 1 яичный белок.

Из молока, сахара и крахмала приготовить пудинг. Снять с огня и по ложке добавить ревень. Немного охлажденное блюдо полить взбитым яичным белком.

Фруктовая каша 1280

500 г сырых фруктов, 1/2 л воды, 50 г манной крупы, пряности (лимонная цедра, корица, ваниль, гвоздика), сахар по вкусу.

В кипящую воду положить подготовленные фрукты, добавить пряности, сахар и отварить. Затем всыпать манную крупу и, помешивая, варить до готовности крупы. Выложить в охлажденную кастрюлю или форму. Подать с ванильным соком или подслащенным молоком.

Так же готовят кашу из ревеня, крыжовника, смородины, малины, ежевики и черники. Для приготовления каши из вишен следует предварительно удалить косточки.

Фруктовый студень 1160

Первый способ. 500 г сваренных фруктов, 270 г отварного риса, 20 г желатина, 2 стакана коньяка или рома, 3/4 л фруктового сока.

В горячий фруктовый сок влить разведенный в коньяке или роме желатин, добавить сваренные рис и фрукты. Полученную массу вылить в небольшую, смазанную растительным жиром форму или тарелку, дать застыть.

Подать с ванильным соком или подслащенным молоком.

Для фруктово-рисового студня лучше использовать крыжовник, виноград, сливы или вишни (без косточек).

Второй способ. 375 г свежих фруктов, 1/4 л воды, 75 г сахара, 20 г желатина.

Подготовленные фрукты сварить в воде с сахаром. Отки-

нуть на дуршлаг и выложить в стеклянную посуду. Желатин, предварительно разведенный в небольшом количестве холодной воды, добавить в 1/2 л горячего фруктового сиропа, в котором варились фрукты. Полученной смесью полить фрукты и дать застыть. Подать с ванильным соком или взбитыми сливками.

Студень можно готовить из вишен, слив, абрикосов или персиков. Для приготовления студня из земляники нужно взять 250 г ягод.

Тутифрути

1970

4 сдобные булочки или 8—10 кексов, 2 ликерных стакана рома, 2 стакана вареных фруктов, ванильный пудинг из 1/2 л молока.

Булочки или кексы нарезать. В стеклянную посуду влить ром, посыпать [illegible] печеньем, уложить слоями фрукты, ванильный пудинг. Слои повторить. Хорошо охладить.

Можно подать с фруктовым соком.

Лимонный крем

690

4 яйца, 8[illegible] сахара, 2—3 лимона, 6 ст. ложек воды, 10 г желатина.

Для такого крема холодного приготовления нужны только свежие яйца. Яичные желтки взбить с сахаром, лимонным соком и 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры. Разведенный в 2 ст. ложках холодной воды желатин смешать с 4 ст. ложками горячей воды и влить в яичную массу.

Так же готовят апельсиновый крем. В апельсиновый сок влить немного лимонного сока.

1030

Апельсиновый студень

2—3 апельсина, 1—2 лимона, 100 г сахара, 1/4 л белого вина, 2 ст. ложки воды, 30 г крахмала, 2 яичных белка, 2 ст. ложки миндаля.

Апельсиновый и лимонный сок смешать, добавить сахар. В вино положить тертую цедру апельсина и подогреть. Влить воду с разведенным в ней крахмалом и вскипятить. В немного остывшую жидкость влить сладкий сок и взбитые яичные белки.

Блюдо хорошо охладить. Посыпать измельченным миндалем.

Так же готовят лимонный и мандариновый студень.

Ананасы со взбитыми сливками 900

1/8 л ананасового сока, 10 г желатина, 4 кружочка ананаса, 50 г сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка крахмала, 1/8 л сбитых сливок.

Сок подогреть, добавить разведенный в небольшом количестве холодной воды желатин. На дно кастрюли положить кружочки ананаса. Взбить яйца с сахаром и крахмалом и влить в сок. Смесь, помешивая, еще раз подогреть, но не кипятить. Затем, не переставая помешивать, остудить, ввести взбитые сливки и залить ананасы. Блюдо подать хорошо охлажденным.

Так же готовят апельсины и мандарины со взбитыми сливками.

Банановый крем 730

3 банана, 1/4 л молока, 30 г сахара, 25 г крахмала, 2 яйца.

Мякоть банана разделить вилкой на мелкие кусочки. Из молока, сахара и крахмала приготовить пудинг, снять его с огня, добавить яичные желтки. Мякоть банана и взбитые яичные белки добавить в [illegible] немного охлажденное блюдо. Все хорошо перемешать.

Нашпигованные бананы 890

4 банана, 50 г миндаля или земляных орехов, жидкий шоколад.

Бананы очистить, разрезать на 2 половинки, нашпиговать миндалем или земляными орехами. Полить подогретым или сильно охлажденным жидким шоколадом.

Компот из тыквы 590

750 г тыквы, 3/8 л воды, 1/8 л слабого раствора уксуса, 100—150 г сахара, пряности.

Очищенную тыкву нарезать кубиками. В воду добавить уксус, сахар, пряности (корица, гвоздика, имбирь или цедра лимона), вскипятить. Добавить кубики тыквы и варить до готовности.

Компот из арбуза

750 г арбуза, 1/8 л воды, 75 г сахара. 440

Арбуз очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать маленькими кусочками, опустить в кипящую воду с сахаром, вскипятить. Дать настояться 10 минут.

Компот из сушеных фруктов

125 г фруктов (сушеные сливы, яблоки, груши или абрикосы), пряности, сахар. 450

Промытые фрукты замочить на несколько часов в холодной воде. Варить в воде с пряностями до готовности. Сахар добавить по вкусу в уже готовый компот.

Сладкие блюда

К сладким блюдам относятся пудинг, крем, запеканка, желе, сладкий суфле, воздушный пирог и различные мучные изделия. Все они содержат богатые питательными веществами компоненты (молоко, сливки, сахар, яйца, лучшие сорта муки), легко усваиваемые организмом и не оказывающие отрицательного воздействия на процесс пищеварения. Однако людям, имеющим склонность к полноте, следует употреблять сладкие блюда умеренно.

Миндальный пудинг 940

1/2 л молока, 50 г сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки миндаля, 50 г крахмала, соль.

В 3/8 л молока добавить сахар, щепотку соли, масло, очищенный миндаль и вскипятить. Затем влить разведенный в оставшемся молоке крахмал и еще раз вскипятить. Готовой массой заполнить специальную форму или какую-либо другую посуду, предварительно сполоснув ее холодной водой. Охладить.

Так же готовят ореховый, ванильный пудинги, используя вместо миндаля орехи, чайную ложку ванили с сахаром.

Шоколадный пудинг 1040

Приготовить ванильный пудинг, добавив 20 г какао

и столовую ложку сахара или 50 г шоколада и 2 ст. ложки сахара.

Пудинг со сливками **970**

Приготовить ванильный пудинг, взяв 3/8 л молока и 1/8 л сливок.

Карамельный пудинг **810**

80 г сахара, 1/2 л молока, 50 г крахмала, соль.

Сахар 50 г разогреть до светло-коричневого цвета, залить 3/8 л кипящего молока и варить до тех пор, пока не растворится. Затем добавить остаток сахара, щепотку соли, разведенный в оставшемся молоке крахмал и, помешивая, вскипятить. Готовой массой заполнить предварительно опоскнутую холодной водой форму. Охладить и подать с фруктовым соком.

Красная каша **770**

1/2 л красного фруктового сока, 50 г сахара, 50 г крахмала, миндаль, фрукты, соль.

Вскипятить 3/8 л сока, добавив сахар и щепотку соли (если сок слишком терпкий, добавить еще сахар), разведенный в оставшемся соке крахмал и еще раз вскипятить. Полученной смесью заполнить предварительно охлажденную форму. Добавить миндаль и фрукты.

Вместо сока можно использовать жидкий фруктовый мусс.

Чтобы каша была гуще, в нее добавить 65 г манной крупы (варить 10 минут) или 45 г саго (варить 30 минут).

Пудинг из манной крупы

1/2 л молока, 50 г сахара, 60 г манной крупы, соль, лимонная цедра.

Вскипятить 3/8 л молока, добавив щепотку соли, сахар и цедру лимона. В оставшееся молоко всыпать манную крупу, влить в горячее молоко и варить на слабом огне до готовности. Полученной массой заполнить охлажденную форму. Подать с фруктовым соком или компотом.

Творожный крем

375 г творога, 100 г сахара, 1—2 яйца, 2 ст. ложки повидла, 1 ст. ложка какао, 1/2 лимона, соль.

Творог протереть через сито, затем ложкой ввести в него взбитые с сахаром и щепоткой соли яйца. Полученную массу разделить на 3 порции. В первую положить повидло, во вторую — какао, в третью добавить лимонный сок и натертую лимонную цедру или ваниль с сахаром и 2 ст. ложки лимонного ликера. Каждую порцию перемешать и слоями уложить в стеклянную посуду. Крем готовить перед подачей на стол.

Взбитый крем

1390

125 г сливочного масла или маргарина, 15 г кокосового масла, 1/4 л молока, 1 яичный желток, 2—3 ст. ложки сахара.

В небольшую кастрюлю влить молоко, добавить маргарин и кокосовое масло. Кастрюлю поместить в посуду с кипящей водой и подогревать до тех пор, пока масло не растопится. Охладить до 40 градусов, добавить яичный желток и взбивать в течение 3 минут при помощи электрического миксера. Влить в высокий сосуд, накрыть салфеткой и поставить в холодильник на 24 часа. Затем взбить. В конце добавить сахар.

Шоколадный крем

1280

3/8 л молока, 25 г крахмала, 20 г какао, 40 г сахара, 25 г сливочного масла, 2 яйца, 1/8 л взбитых сливок или взбитого крема, 1 ст. ложка сахарной пудры, соль.

В небольшом количестве молока развести крахмал, какао. В оставшееся молоко всыпать сахар, щепотку соли, подогреть. Влить растворенный крахмал, какао и, помешивая, прокипятить. Добавить масло, яичные желтки, затем — взбитые яичные белки. В хорошо взбитые сливки добавить сахарную пудру и, заполнив этой смесью шприц, украсить хорошо охлажденный шоколадный крем.

Взбитые сливки можно посыпать тертым шоколадом.

Кофейный крем

1300

4 ч. ложки молотого кофе (около 30 г), 4 стакана воды,

20 г желатина, 1 яичный желток, 65 г сахара, 1/4 л взбитых сливок или крема, 2 ст. ложки миндаля, соль.

Кофе залить кипятком, плотно закрыть и дать настоять-ся. Затем добавить замоченный в небольшом количестве холодной воды желатин. Яичный желток смешать с сахаром, щепоткой соли и влить в кофе. Когда масса начнет засты-вать, ввести взбитые сливки. Готовый крем посыпать мин-далем или орехами.

Крем из сливок с карамелью 1490

100 г сахара, 1/4 л молока, 1/4 л сливок, 40 г крахмала, 1—2 яйца, соль.

Сахар (60 г) разогреть до светло-коричневого цвета, за-лить кипящим молоком и кипятить до тех пор, пока сахар не растворится. Затем добавить оставшийся сахар, щепотку соли, разведенный в сливках крахмал, яичный желток, пере-мешать и влить в него молоко. Помешивая, довести до кипения. Снять с огня и взбить. Массу взбивать до полного ее охлаждения. Ввести взбитый яичный белок. Крем подать с фруктовым соком.

Крем с орехами (миндалем) 2380

150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 2 яичных желтка, 1 пакетик ванильного сахара, 20 г крахмала, 1 ст. ложка сахара, 1/4 л молока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка коньяка, 6 ст. ложек измельченных орехов или сладкого миндаля, соль.

Масло, сахарную пудру, щепотку соли, яичные желтки и ваниль хорошо перемешать. Из молока, добавив крахмал и сахар, приготовить пудинг. В охлажденный пудинг влить лимонный сок, коньяк и ложкой добавить приготовленную массу. Перемешать с орехами.

Винный крем 1680

4 яйца, 250 г сахара, 1/4 л белого вина, 1 лимон, 1/4 л воды, 40 г крахмала, 1 апельсин, соль.

В вино добавить яйца, сахар, щепотку соли, 1/2 ч. ложки натертой цедры лимона, поставить на слабый огонь и взби-вать до тех пор, пока масса не станет пенистой. Разведенный в холодной воде крахмал влить в кипящую воду и вскипя-тить. Снять с огня, добавить лимонный и апельсиновый сок

и вместе с вишнями влить в предварительно охлажденную посуду. Вместо апельсинового сока можно добавить маленький стаканчик рома или коньяка.

Малиновый крем

1/8 л малинового сока, 50 г сахара, 3 яйца, соль. 480

В сок добавить сахар, щепотку соли и яйца и, опустив кастрюлю в емкость с кипящей водой, взбивать, но не кипятить. Готовый взбитый крем влить в стеклянную посуду.

Вместо малинового сока можно использовать любой другой сок.

Сладкий воздушный крем

3 яйца, 125 г сахара, 1 лимон, 1/4 л яблочного сока, 8 г желатина, 1/2 пакетика ванильного сахара, соль. 880

Яичные желтки и сахар взбить, добавить лимонный сок и немного натертой лимонной цедры. Взбить яичные белки, добавив щепотку соли и ванильный сахар. Подогреть яблочный сок, влить в него замоченный в небольшом количестве холодной воды желатин, охладить и вместе со взбитыми яичными белками влить в яичную массу. Блюдо охладить.

Яичные формочки 560

3 яйца, 1/8 л молока, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки измельченного кокосового ореха, 1 щепотка соли, 1/2 пакетика ванильного сахара или натертая лимонная цедра, маленький стаканчик рома.

Все компоненты хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную жиром форму, которую следует опустить в емкость с кипящей водой или поставить в духовой шкаф. Готовить, пока масса не загустеет. Подать с шоколадным напитком.

Вместо кокосовых орехов можно использовать обычные орехи.

Желе из красного вина 850

3/8 л красного вина, 100 г сахара, 1/8 л вишневого сока или воды, 1 щепотка соли, 1 гвоздика, 20 г желатина, немного натертой лимонной цедры, корица.

В красное вино добавить сахар и подогревать до тех пор, пока сахар не растворится. Вскипятить вишневый сок с при-

прелыми, добавить разведенный желатин и через мелкое сито влить в вино. Полученной смесью заполнить предварительно охлажденную посуду. Блюдо охладить. Желе порезать и подать с соком.

Вместо красного вина и вишневого сока можно использовать белое вино и какой-либо светлый сок.

Винное желе с фруктами 1270

Половину порции желе (см. "Желе из красного вина") влить в кастрюлю или стеклянную посуду. Затем положить ягоды винограда или какие-либо другие фрукты, влить оставшееся желе. Добавить 1/4 л ванильного сока и поставить в холодное место.

Молочное желе 950

1/2 сладкого или кислого молока, 65 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 ч. ложки натертой лимонной цедры, 50 г орехов или миндаля, 20 г желатина, 1/2 стакана воды, соль.

Молоко, сахар, ванильный сахар, щепотку соли, тертую цедру лимона и измельченные орехи перемешать. В небольшом количестве холодной воды замочить желатин, добавить в горячую воду и влить, помешивая, в приготовленную массу. Охладить. Подать с фруктовым соком.

Тертый шоколадный пудинг 1980

1/4 л молока, 80 г сахара, 80 г шоколада, 80 г муки, 80 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца, соль.

Молоко (1/8 л) вскипятить и, помешивая, добавить сахар, натертый шоколад или 40 г какао, щепотку соли. Полученную смесь влить в оставшееся молоко, всыпать муку и, тщательно помешивая, прокипятить. Добавить масло, плотно накрыть крышкой и дать остыть. Затем последовательно ввести яичные желтки и взбитые яичные белки. Массой заполнить смазанную жиром форму и выпекать 45 минут.

Подать со сладким молоком.

Рисовый пудинг 1620

50 г маргарина, 100 г риса, 3/8 л молока, 1/2 лимона 50 г изюма, 4 яйца, 50 г сахара, соль.

Маргарин разогреть, положить подготовленный рис и, помешивая, обжаривать, пока рис не покроется тонкой бле-

стящей корочкой. Залить кипящим молоком, добавив щепотку соли и немного натертой лимонной цедры. Рис слегка выпарить. Вымытый изюм залить лимонным соком, ввести взбитые с сахаром яичные желтки. Затем добавить рис и, наконец, — взбитые яичные белки. Выпекать в смазанной жиром форме для пудинга около 60 минут. Подать с жидким шоколадом.

Запеканка

Массу, приготовленную для шоколадного или рисового пудинга, выложить в смазанную жиром форму, посыпать сверху кусочками сливочного масла и печь от 30 до 45 минут в горячем духовом шкафу. К блюду подать любой фруктовый сок.

Слоеный пирог с вишнями

3130

200 г муки, 50 г манной крупы, 1 яичный желток, 125 г сливочного масла или маргарина, 6 ст. ложек сметаны, 4 ст. ложки теплой воды, 75 г толченых сухарей, 1 кг кислых вишен, 100 г сахарной пудры, 1/2 ч. ложки корицы, соль.

Муку и манную крупу просеять вместе. Добавить щепотку соли, яичный желток, 50 г растопленного, но не горячего масла, сметану и теплую воду. Тесто, не добавляя больше муки, месить до тех пор, пока оно не перестанет клеиться. Затем скатать его, слегка полить растопленным маслом, накрыть сверху миской, на которую поставить посуду с горячей водой и оставить примерно на 30 минут при умеренно теплой температуре. На полотенце, посыпанном мукой, тонко раскатать тесто, полить 50 г растопленного масла и посыпать толчеными сухарями. Вишни без косточек перемешать с сахарной пудрой и корицей, выложить на раскатанное тесто. Лист теста скатать и поместить на противень. Сверху полить оставшимся маслом или взбитым яйцом. Печь в горячем духовом шкафу до золотисто-коричневого цвета около 25 минут. Теплый пирог подать с соком, холодный — посыпать сахарной пудрой.

Так же готовят слоеный пирог с яблоками. Вместо вишен взять 750 г очищенных и нарезанных яблок, перемешать со 100 г сахара, 30 г миндаля, 50 г изюма, добавить щепотку корицы и столовую ложку коньяка.

Слоеный пирог с творогом 3430

Приготовить тесто (см. "Слоеный пирог с вишнями"). *Для начинки перемешать 40 г сливочного масла, 75 г сахара, 1 яйцо, 500 г протертого через сито творога, добавить столовую ложку крахмала, натертую лимонную цедру и 50 г изюма.*

Блюда быстрого приготовления

Рецепты в данной главе расположены следующим образом: вначале описываются блюда, на приготовление которых уходит не более 10—15 минут, в конце — не менее часа.

Продолжительность времени приготовления блюд зависит от умения и сноровки в приготовлении пищи, кухонной посуды для варки, тушения и жарения, силы пламени, температуры духового шкафа и т.д.

Рецепты рассчитаны на 2 порции.

Бутерброды быстрого приготовления 1210

4 кусочка черного хлеба, 2 ч. ложки томатной пасты, 4 кусочка свиного сала (шпика), 4 больших красных помидора, 100 г тертого сыра.

Хлеб намазать томатной пастой. Затем положить сало и нарезанный кружочками помидор. Посыпать тертым сыром и поместить в духовой шкаф.

Готовить до тех пор, пока сыр, расплавившись, не превратится в корочку.

Бутерброд с яйцом 1110

4 ломтя черного хлеба, 4 сваренных вкрутую яйца, 5 ст. ложек кефира или сметаны, 3 ч. ложки томатного кетчупа, 3—4 ложки тертого сыра, лук-порей.

Хлеб намазать маслом. Яйца очистить, разрезать на две половинки. Кефир или сметану, кетчуп и сыр перемешать.

На подготовленный хлеб положить 2 половинки яйца, полить приготовленным соусом, посыпать нарезанным луком-пореем.

Жареная колбаса

770

2 поджаренные колбаски, 2 яблока, 2 ст. ложки кетчупа, поджаренное сало, мука, лимонный сок, красный перец.

Колбасу нарезать толстыми кусочками, обвалять в муке и обжарить. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками и полить лимонным соком. Обжаренную колбасу и яблочные дольки нанизать на спицы, посыпать красным перцем, полить кетчупом.

Подать с намазанным маслом черным хлебом.

Салат с зельцем

510

150 г зельца (можно также взять белый зельц, охотничьи сосиски или сардельки), 1 небольшой свежий огурец, 1 небольшой маринованный огурец, 1/2 луковицы, уксус, растительное масло, соль, красный перец, лук-порей или зелень петрушки.

Зельц и очищенные огурцы нарезать кубиками, добавить тертую луковицу, все перемешать, заправить уксусом и растительным маслом, пряностями. Посыпать нарезанной зеленью.

Вместо свежего [illegible] можно взять 2 стручка красного перца или 4 помидора.

Зельц с соусом

930

2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кефира, 1 яблоко, 1/2 ч. ложки хрена, 4 кружочка зельца, соль, красный перец

Майонез, кефир, тертое яблоко, хрен и пряности тщательно перемешать и полить зельц.

Подать с белым хлебом или жареным картофелем.

Рыбный салат быстрого приготовления

580

1 порция сельди в томатном соусе, 1 небольшая луковица, 1 небольшой маринованный огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 щепотка перца, тмин и сахар.

Разрезанную на кусочки сельдь положить в миску, добавить нарезанный кубиками лук, огурец, яйцо. Заправить пряностями. Подать с поджаренным хлебом.

Салат из сельди с квашеной капустой

580

1 порция копченой сельди в растительном масле, 200 г ква-

вашной капусты, 1 небольшая луковица, 1 головка чеснока, 1 ст. ложки томатной пасты, соль, красный перец, сахар.

Сельдь вынуть из растительного масла, дать маслу стечь, затем нарезать кусочками. Квашеную капусту, мелко нарезанный лук, тертый чеснок, томатную пасту, немного растительного масла перемешать, заправить солью, перцем и добавить нарезанную сельдь.

Блюдо из персиков **770**

2 спелых персика, 2 куска белого хлеба, 2 ст. ложки брусничного конфитюра, 1 яичный желток, 1 небольшой стаканчик коньяка, 1 ч. ложка сахара, немного ванили.

Персики разрезать пополам (кожицу можно не снимать), удалить косточки. Белый хлеб намазать брусничным конфитюром, на каждый кусок положить по две половинки персика выпуклой частью вверх. Остальные составные части смешать и полить персики.

Это блюдо хорошо на десерт.

Холостяцкое блюдо (одна порция) **570**

3 кусочка сухой колбасы, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 картофелины, 2 стручка красного перца, 1 помидор, 1 яйцо, петрушка.

Нарезанную кубиками сухую колбасу и нарезанный лук обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные соломкой картофель, полосками красный перец и помидоры. Накрыть крышкой. Тушить на слабом огне. В конце вбить яйцо. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Итальянский суп **1170**

4 куска белого хлеба, около 2 ст. ложек сливочного масла, 2 кусочка плавленого сыра, 3/8 л (3 стакана) бульона, нарезанная петрушка.

Хлеб намазать маслом и слегка обжарить. На каждый кусочек положить по кусочку сыра, накрыть сковороду крышкой и жарить на огне до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Затем каждый кусочек хлеба положить в суповую тарелку, сверху вбить по сырому яйцу и вливать кипящий бульон, так, чтобы он лился на яйцо. Готовый суп посыпать нарезанной петрушкой.

Блюдо из копченой рыбы

1190

1 кусочек свиного сала (около 40 г), 400 г отварного картофеля, 1 небольшая луковица, 200 г копченой рыбы, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 2 ст. ложки молока, 2 яйца, соль.

Картофель обжарить в нарезанном кубиками сале. Добавить мелко нарезанный лук, затем очищенную и разделенную на мелкие кусочки копченую рыбу. Жарить, помешивая. В молоко вбить яйца, посолить, перемешать. Полученный соус влить в картофель. В конце посыпать зеленью.

Салат из помидоров

580

1 небольшая луковица, 100 г копченой колбасы, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки сливок, 1/2 стакана квашеной капусты, соль, сахар.

Лук и [illegible] нарезать, обжарить в жиру. В квашеную [illegible] томатную пасту, сливки, перемешать, вы[illegible] с жареным луком и колбасой. Накр[illegible] посыпать. Добавить соль, щепотку сахара [illegible] с жареным или отварным карто[illegible]

Сардельки с нач[illegible]

1170

2 сардельки, 2 [illegible] горчицы, кусочек плавленого сыра, раст[illegible] жир.

Сардельки разрезать вдоль, внутреннюю сторону намазать горчицей, положить [illegible] плавленого сыра. Половинки сарделек вновь соединить. Завернуть их в тонкие кусочки сала, закрепить спичками. Обжаривать в большом количестве жира на сковороде до тех пор, пока сало не станет золотисто-коричневым.

Подать с рисом со сливочным маслом или с хлебом и свежим салатом.

Гуляш из сарделек

1140

3 сардельки, 2 моркови, 1 помидор, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки маргарина, 1/4 л бульона, 1 небольшой маринованный огурец, красный перец, сахар, соль, мука.

Морковь, помидор и лук нарезать маленькими кубиками и опустить в половину порции разогретого маргарина. Через несколько минут добавить бульон и немного соли. Очищен-

ные от кожицы сардельки нарезать кружочками, обвалять в муке, обжарить в оставшемся маргарине, добавить в приготовленную смесь вместе с нарезанным кубиками огурцом. Блюдо заправить солью, перцем, сахаром.

Сардельки можно и не обжаривать.

Жаркое с овощным соусом. **840**

4 кусочка постного мяса из жаркого, 2 листика салата, 1 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка кефира, 1 ст. ложка белого вина, 1 луковица, 1 ч. ложка каперсов, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 1 помидор.

На каждый лист салата положить по два кусочка мяса. Основательно перемешать майонез, кефир, белое вино, мелко нарезанный лук и каперсы, зелень. Полученным соусом полить мясо. Украсить помидором. Подать с гренками.

Оладьи из вермишели (лапши и т.д.) **940**

3 яйца, 50 г тертого сыра, 1,2 ч. ложки тмина, 2 стакана сваренных макаронных изделий, 1 кусочек сала (около 50 г), мелкая зелень (лук-резанец, кутырь, петрушка), соль.

Яйца, тертый сыр и зелень перемешать, добавить вермишель. Сало нарезать кубиками, растопить на сковородке. При помощи двух столовых ложек мучную массу опустить на сковороду и на слабом огне обжарить с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Затем посыпать нарезанной зеленью. Подать с салатом из помидоров.

Блюдо из картофеля **390**

400 г картофеля, 4 ст. ложки воды, 1/2 луковицы, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка растительного масла, петрушка, соль, красный перец.

Картофель очистить и нарезать кубиками (около 2 см). В воду добавить нарезанный лук, соль, лавровый лист, красный перец, растительное масло и вскипятить. Всыпать нарезанный кубиками картофель, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки. Такое блюдо — хороший гарнир к жареной колбасе, шницелю.

Запеканка из клецек **1340**

3 картофельные или мучные клецки, 2 ст. ложки рас-

тительного масла, 65 г ливерной колбасы, 2 яйца, 1 плавленый сырок, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки.

Кнецки мелко нарезать, обжарить в растительном масле, положить ливерную колбасу и жарить до получения однородной массы. Затем вбить яйца, добавить нарезанный кубиками плавленый сыр. Запечь на слабом огне. Запеканку посыпать петрушкой. Подать со свежим салатом.

Запеканка 1060

2 ст. ложки растительного масла, 150 г охотничьих сосисок, 250 г отварного картофеля, 1 глубокая тарелка макаронных изделий (приготовленных), 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки томатного соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец.

В разогретом растительном масле слегка обжарить нарезанные кубиками охотничьи сосиски, нарезанный кружочками картофель, отмеченные макаронные изделия, мелко нарезанный лук, заправить солью и перцем. Все это жарить, помешивая. Незадолго до окончания приготовления добавить томатный соус, половину порции петрушки, перемешать. Оставшейся петрушкой посыпать готовое блюдо

Вермишель с яблоками 1230

150 г вермишели, 2 ст. ложки сливочного маргарина, 4 яблока, корица с сахаром

Вермишель сварить в подсоленной воде, отбросить на дуршлаг, дать воде полностью стечь. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать кружочками и слегка обжарить на сливочном маргарине. Добавить вермишель и, помешивая, довести до готовности. Посыпать корицей с сахаром.

Вместо вермишели можно взять рис.

Блюдо из яблок 840

2 черствые булочки, 2 яблока средней величины, 5 ст. ложек молока, 1 яйцо, мука, растопленный жир, сахарная пудра.

Булочки и очищенные от кожуры, с удаленной сердцевиной яблоки нарезать не слишком тонкими кружочками. Взбить яйцо с молоком, обмакнуть в смесь булку, запанировать в муке и так же, как и яблоки, обжарить в горячем жиру

Выложить на блюдо, полить жиром и посыпать сахарной пудрой.

Рыба с огурцами 1190

2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки муки, 1/4 л сметаны, 250 г рыбного филе, 1 небольшой огурец, перец, укроп, лимонный сок.

В растопленном маргарине подрумянить муку, добавить сметану. Рыбу полить лимонным соком, слегка посолить и припустить в соусе. Очистить огурец, нарезать тонкими кружочками и добавить к рыбе. Заправить солью, перцем, посыпать укропом. Подать с отварным картофелем или рисом с маслом.

Гороховый суп с добавлениями 1190

Готовый гороховый суп, 1 ст. ложка маргарина, 1/2 луковицы, 1 сарделька, 100 г квашеной капусты.

В разогретом маргарине обжарить нарезанный лук, нарезанную кружочками сардельку, добавить квашеную капусту и немного потушить. Все это добавить в готовый гороховый суп.

Суп из копченой рыбы 680

250 г копченой рыбы, 1 небольшая луковица, немного кореньев, 1 небольшой лавровый лист, 1 кусочек сала с прослойкой, 2 ст. ложки муки, 1 небольшой маринованный огурец, соль, перец, лимонный сок или уксус, пряности.

С сельди снять кожицу и удалить кости. Луковицу, подготовленные и нарезанные коренья, пряности, лавровый лист всыпать в 3/4 л воды, вскипятить. Сало мелко нарезать, обжарить, добавить муку, спассеровать ее в полученном жиру, затем влить бульон и вскипятить. Добавить кусочки копченой сельди и нарезанный кубиками маринованный огурец. Суп заправить солью, перцем и несколькими каплями лимонного сока.

Воздушный пирог быстрого приготовления 990

4 толстых ломтя белого хлеба, 4 куска сыра, 1/4 л молока или сметаны, 1—2 яйца, соль, перец.

Белый хлеб и сыр расположить слоями в смазанной жиром форме. Молоко, яйца, пряности смешать и влить

в форму. Запекать в духовом шкафу на небольшом огне до подрумянивания. Можно также добавить слой нарезанных помидоров. Пирог подать со свежим салатом.

Жареный картофель (одна порция)

480

250 г отварного картофеля, 1 ст. ложка кокосового масла, 30 г сыра, соль, перец.

Очищенный картофель крупно нарезать, обжарить на сковородке в кокосовом масле, заправить солью и перцем. Добавить нарезанный сыр, перемешать. Выложить полученную смесь и жарить на слабом огне до образования корочки.

Подать с салатом из помидоров, с зеленым горошком, салатом или красным стручковым перцем.

Булочки с начинкой

1180

1 порция [illegible], 2 ст. ложки майонеза, 1,2 луковицы, 3 помидора, мука, растопленный жир или растительное масло.

Трескову печень соединить с майонезом, нарезанным луком, затем добавить 2 мелко нарезанных помидора, перемешать. Половиной порции полученной смеси начинить приготовленные булочки, вторую половину выложить на блюдо, украсить нарезанным помидором. К блюду можно подать свежий салат.

1310

Белокочанная капуста с сосисками

400 г белокочанной капусты, около 40 г свиного сала, 3/4 л бульона или воды, 90 г риса, 1/2 ч. ложки тмина, 2 сосиски, соль.

Сало нарезать кубиками и растопить. В этом жиру потушить нашинкованную капусту, влить горячий бульон, добавить промытый рис, пряности и варить на слабом огне. В конце положить сосиски.

1880

Творожные клецки с кровяной колбасой

65 г маргарина, 1 щепотка соли, 1/2 ч. ложки красного перца, 200 г творога, 2 яйца, 200 г муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 100 г кровяной колбасы.

Маргарин поперчить, посолить, добавить протертый через сито творог, яйца, муку. Из полученной массы сформо-

лать небольшие клецки, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 10 минут и дать отстояться 5 минут. Перед подачей на стол клецки заправить обжаренными в растительном масле и нарезанными кубиками луковицей и кровяной колбасой.

770

Рыба с помидорами

400 г рыбного филе, 200 г помидоров, 1 яйцо, 1/8 л кефира или сметаны, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного маргарина, петрушка, лимонный сок или уксус, соль.

Политое лимонным соком или уксусом рыбное филе, нарезанные кружочками помидоры выложить в смазанную жиром огнеупорную форму, слегка посолить. Кефир, яйцо, нарезанный лук и муку перемешать. Полученной смесью залить рыбное филе, добавить маргарин и запекать в горячем духовом шкафу около 30 минут. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки. Подать с рисом или картофелем.

Вместо помидоров можно использовать нарезанные кружочками огурцы. Тогда в кефир следует добавить томатную пасту.

Как использовать остатки продуктов

Часто после того или иного блюда остается часть приготовленных, но неиспользованных продуктов. Они уже не нужны для готового блюда и, к сожалению, идут в мусорное ведро. Выбрасываются полезные продукты, пропадает затраченный труд и попусту расходуются отведенные на хозяйство деньги. Однако любой оставшийся продукт можно использовать для нового блюда.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Приготовленное мясо нарезать кубиками и обжарить в жиру. По вкусу добавить мелко нарезанный лук. Это – хорошее добавление к супу.

К нарезанному мясу добавить нарезанные огурец и грибы или сваренное вкрутую яйцо. Использовать для приготовления любого соуса.

Мелко нарезанное мясо перемешать с приготовленным

рисом и отварным картофелем. Чтобы полученная масса стала более вязкой, добавить яйцо и немного крахмала. Массу хорошо перемешать, приготовить клецки и обжарить их в растопленном жиру. Нарезанное мясо перемешать с картофелем, макаронами или рисом, овощами, поместить в форму. Добавить сливочное масло и запечь в духовом шкафу.

В мясо добавить немного растопленного сливочного маргарина, томатной пасты, тертых сухарей и яйцо. Хорошо заправить и использовать как начинку для пирожков. Эту же начинку можно употребить иначе: тесто раскатать, нарезать квадратами, на каждый положить приготовленную мясную массу и завернуть. Варить в кипящей подсоленной воде.

Нарезанное мясо перемешать с картофелем, макаронными изделиями, рисом или овощным салатом, добавив нарезанные кубиками соленые огурцы. Заправить майонезом.

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

В замороженном виде рыбные продукты сохраняются в течение неограниченного времени.

В светлый кисло-сладкий соус опустить рыбу. К блюду можно добавить маринованные клецки размером с вишню, приготовленные шампиньоны и каперсы.

Кусочки рыбы перемешать с предварительно замоченным и отжатым белым хлебом или толчеными сухарями, добавив яйцо и пряности. Биточки и клецки обвалять в крахмале, обжарить на жиру или сварить в подсоленной воде, затем опустить их в приготовленный соус или суп.

Картофель, рис или макаронные изделия, овощи положить на смазанную жиром форму, добавить рыбу, маргарин, полить смесью молока с яйцом и запекать в горячем духовом шкафу.

В раствор желатина (20 г желатина на 1/2 л жидкости) добавить кусочки рыбы, нарезанный кубиками огурец, сваренные вкрутую яйца, овощи и охладить.

В рыбные продукты добавить картофель, рис, макаронные изделия или яйца и приготовить салат.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Макароны добавить в бульон и заправить свежей зеленью.

Макароны перемешать с овощами или фруктами, выло-

...ить в смазанную жиром форму, полить смесью молока с яйцом, посыпать толчеными сухарями, добавить маргарин и запечь в горячем духовом шкафу.

Макароны, спагетти, вермишель обжарить на жиру, сверху полить смесью молока с яйцом и готовить как обычный омлет.

Предварительно измельченные макаронные изделия перемешать с мясом, колбасой или рыбой, заправить майонезом и зеленью.

КАРТОФЕЛЬ

Мелко нарезанный, сваренный картофель добавить в бульон и заправить свежей зеленью.

Нарезанный кубиками картофель разогреть в любом соусе и хорошо потушить. По желанию можно также добавить колбасу или нарезанные кубиками свиное сало и морковь.

Нарезанный очищенный картофель перемешать с нарезанными овощами, мукой, яйцом, заправить пряностями, добавить мясо, рыбу или колбасу. Приготовить клецки, обвалять их в муке или толченых сухарях и обжарить на жиру.

Картофельное пюре обжарить, добавить яйцо, тертые сухари и нарезанную зелень, перемешать. Полученную массу раскатать слоем до 1 см и нарезать одинаковыми кусочками. Обжарить на жиру.

ОВОЩИ

Овощи хорошо положить в соус, по вкусу добавить нарезанную кубиками ветчину или колбасу. Подать с картофелем, рисом или макаронными изделиями.

В только что приготовленный омлет положить подогретые овощи и обильно посыпать нарезанной зеленью.

Блюда со всех концов света

2100

Яхния (Болгария)

500 г любого мяса, 65 г свиного сала, 200 г небольших луковиц, 200 г моркови, 100 г красного стручкового перца, 1 небольшая баночка томатной пасты, 3 ст. ложки красного вина, 1/8 л сливок, перец, бульон, соль.

Нарезанное полосками мясо обжарить на жиру и посо-

лить. Добавить немного горячего бульона или воды и тушить до полуготовности. Положить лук, морковь, нарезанный полосками красный стручковый перец, влить еще немного кипящего бульона, накрыть крышкой и тушить до готовности. В конце добавить томатную пасту, красное вино и сливки, заправить солью, перцем.

Клецки из булки (ЧССР)

3190

300 г манной крупы, 300 г муки, 1 щепотка дрожжей, 3 яйца, 50 г маргарина, 1 неполная ч. ложка соли, 1/4 л воды, 200 г белого хлеба

Из манной крупы, муки, дрожжей, яиц, столовой ложки маргарина, соли и воды приготовить тесто. Белый хлеб нарезать кубиками, подрумянить в оставшемся маргарине и, охладив, перемешать с тестом.

Сформовать булку до 10 см толщиной и варить в подсоленной воде [illegible] минут. Разрезать при помощи острого ножа или нитки.

Клецки с повидлом (ЧССР)

2740

750 г картофеля, [illegible] пшеничной муки, 50 г картофельной муки, 40 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 50 г толченых сухарей, [illegible] белого пеклеванного хлеба, 300 г сухого творога, 50 г шоколадного масла, сахар, мускат, соль.

Из очищенного сваренного картофеля, муки, соли, мускатного, половины порции сливочного масла и взбитого яйца приготовить тесто. На посыпанной мукой доске раскатать тесто толщиной до 1/2 см, полить оставшимся растопленным сливочным маслом, посыпать толчеными сухарями. Разрезать на равные части, в середину каждой положить по чайной ложке сливового повидла. Подготовленные клецки варить в кипящей воде до готовности.

Готовые клецки достать шумовкой, полить растопленным шоколадным маслом и посыпать сахаром, тертым сухим творогом.

Фрикадельки (Дания)

190

500 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 1 яйцо, 2 ст. ложки толченых сухарей, 500 г помидоров, 150 г небольших луковиц, 250 г шампиньонов, 250 г очищенного гороха, 1 стакан бульона, перец, крахмал, соль.

В фарш добавить яйцо, толченые сухари, соль, перец, перемешать. Из полученной массы сформовать клецки, обвалять их в крахмале и положить на смазанную жиром форму. Перемешать нарезанные помидоры, лук, приготовленные шампиньоны и горох. Полученной массой покрыть клецки, полить горячим бульоном и накрыть крышкой. Тушить в духовом шкафу около 30 минут.

Пирожки с рыбой (Финляндия) 4020

350 г рыбного филе, 1 луковица, 150 г свиного сала с прослойкой, 2—3 ст. ложки сметаны, 500 г муки, 100 г маргарина, 2 яичных желтка, перец, соль.

Рыбу, лук, сало пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить сметану. Из просеянной муки, маргарина, чайной ложки соли, яичного желтка приготовить тесто на воде, гонко раскатать его, разрезать на четыре части, начинить рыбной массой. Края пирожков плотнее прижать друг к другу вилкой. Пирожки положить на смазанный жиром противень, смазать оставшимся яичным желтком и печь 45 минут до золотисто-коричневого цвета.

Клафотис (Франция) 1640

500 г черешен, 3 яйца, 100 г сахарной пудры, 45 г муки, 1/8 л взбитых сливок, несколько капель вишневого или абрикосового сока, 1/4 ч. ложки соли.

Черешню без косточек положить в смазанную жиром форму. Яйца взбить, добавить оставшиеся компоненты, перемешать. Полученной массой покрыть черешню и поставить в нагретый духовой шкаф. Запекать около 35 минут при средней температуре.

Жареные цевисы (Голландия) 2420

1 кг рыбного филе, 6—8 кусочков сыра, 3—4 кусочка жареной ветчины, 2 яйца, толченые сухари, растопленный жир, мука, соль.

Рыбу разрезать на 6 или 8 одинаковых кусочков, немного посолить. Расположить слоями рыбу, сыр, ветчину, снова сыр и рыбу. Полученные порции обвалять в муке, полить взбитым яйцом и посыпать толчеными сухарями. Обжарить на жиру с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.

Ирландское рагу (Ирландия)

2550

500 г баранины, 150 г сельдерея, 500 г белокочанной капусты, 1 большая луковица, 300 г помидоров, 750 картофеля, около 1 л бульона или воды, соль, тмин, лук-порей

Нарезанное кубиками мясо положить в кастрюлю предварительно влить в нее немного растопленного маргарина. Добавить нарезанные овощи, картофель, заправить солью, тмином. Влить горячий бульон, закрыть крышкой и тушить на слабом огне около 60 минут.

Паста асинта (Италия)

1420

Около 4 ст. ложек томатной пасты, 4 ст. ложки бульона, 250 г отварной ветчины, 250 г отварных макарон, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка красного перца, 4 ст. ложки тертого сыра, 30 г растопленного маргарина, соль.

Томатную пасту размешать в бульоне, добавить нарезанную кубиками ветчину, отварные и измельченные макароны, перемешать. Полученную массу выложить в смазанную жиром форму, полить взбитой с солью и перцем сметаной, посыпать тертым сыром, добавить маргарин.

Запекать в духовом шкафу 20 минут при средней температуре.

Дахорн (Югославия)

2660

600 г баранины, 2 луковицы, 1 1/2 л воды, 250 г риса, 2 стручка красного перца, 1 ст. ложка свиного жира, 2 ст. ложки муки, уксус, коренья, соль.

В подсоленную воду добавить нарезанную кубиками баранину, коренья и варить до готовности. В литре бульона сварить промытый рис. Потушить в жиру нарезанные полосками стручки перца, посыпать мукой, добавить оставшийся бульон и варить до готовности перца. Затем все компоненты перемешать и обильно заправить уксусом.

Мучные клецки (Австрия)

850

25 г сливочного масла, 5 яичных белков, 3 яичных желтка, 70 г сахара, 1/2 пакетика ванильного сахара, 30 г муки, несколько капель рома.

Сливочное масло разогреть в форме. Яичные белки взбить с сахаром. В муку всыпать ванильный сахар, до-

...ить яичные желтки. Соединить обе части и добавить ...колько капель рома. Массу разделить на три порции, ...ложить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, ...ыпекать в горячем духовом шкафу от 8 до 10 минут. Перед ...дачей на стол обильно посыпать сахаром.

Бигос (Польша) **1410**

500 г картофеля, 3 яблока, 100 г копченого сала ...прослью, 500 г квашеной капусты, 2 луковицы, тмин, ...рец, бульон.

Очищенный картофель, яблоки и сало нарезать тонкими ...ючками. Сало слегка обжарить. Картофель, капусту, яблоки, нарезанный лук и приправы уложить слоями. Верхним слоем должна быть капуста. До половины залить горячим бульоном или водой. Тушить, не помешивая, на слабом огне в плотно закрытой кастрюле.

Кулебяка (Румыния) **1510**

400 г жареного мяса (телятина, свинина, курятина), 1 1/2 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки муки, 1/4 л мясного бульона, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, толченые сухари, растительное масло.

Мясо порезать. Из маргарина, муки приготовить смесь, добавить бульон, вскипятить, ввести яичные желтки. Полученный соус перемешать с мясом, добавить петрушку, хорошо заправить, выложить на охлажденную дощечку так, чтобы толщина массы не превышала 1 см, охладить. Когда масса затвердеет, разрезать на четыре части, запанировать в толченых сухарях и обжарить в растительном масле до золотисто-коричневого цвета.

Подать с томатным соком

Матесиль (Швеция) **1640**

10 кусков филе сельди, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка нарезанного кубиками хрена, 1 ч. ложка горчичных семян, 200 г сахарной пудры, 1/8 л уксуса.

Филе сельди нарезать кусочками, добавить нарезанный лук, морковь, хрен, горчичное семя. Сахарную пудру вскипятить в горячем уксусе, охладить и заправить филе. Дать настояться 2 дня.

Борщ (СССР)

1960

375 г говядины, 2 л воды, 300 г свеклы, 200 г корнеплодов, 1 луковица, 200 г капусты, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахара, 100 г помидоров, 125 г копченой ветчины, 1 л сметаны, соль, перец

Мясо сварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Подготовленную свеклу, коренья и лук нарезать кружочками, добавить немного бульона и потушить до полуготовности. Добавить крупно нарезанную капусту, уксус, сахар, можно также положить лавровый лист. Залить бульоном и варить. В конце добавить кружочки помидоров, нарезанные мясо и ветчину, заправить солью, перцем. Перед подачей на стол [illegible] с борщом положить сметану.

Рыбная солянка (СССР)

940

2 луко[illegible] растительного масла, 3/4 л огуречного рассола [illegible] воды с уксусом, в которой сварено пряности, 500 [illegible] филе, 2 соленых огурца, 50 г маринованных грибов, 2 [illegible] каперсов, 50 г сливочного масла и по маргарит[illegible] 2 ст. ложки нарезанного укропа

Нарезанный [illegible] лук обжарить в растительном масле, влить огуречный рассол и в нем приготовить лук. Добавить кусочки рыбного филе, нарезанные огурцы, грибы и каперсы и тушить до готовности рыбы. Готовую мясо выложить в посуду, влить растопленное сливочное масло, добавить нарезанный кружочками лимон (без кожуры), посыпать укропом.

Свинина с красным перцем (Венгрия)

1780

600 г филе свинины, 50 г муки, 60 г топленого жира, 3 луковицы, 1 ст. ложка красного перца, 1/4 л воды, 2 стручка красного перца, 3 очищенных помидора, 1/2 стакана сметаны, соль.

Филе нарезать кружочками в палец толщиной, слегка отбить, посолить, обвалять в муке, обжарить в жиру с обеих сторон и уложить в кастрюлю. В оставшемся жиру подрумянить нарезанный лук, добавить маринованный стручковый перец, влить горячую воду, вскипятить, залить мясо, плотно закрыть крышкой и тушить около 15 минут. Добавить нарезанные полосками стручки красного перца, кубиками поми-

ры и продолжать тушить 10 минут. Затем добавив муку, сметану, еще раз вскипятить.

Детское питание

Материнское молоко — натуральный, стерильный продукт, содержащий все необходимые для питания грудного ребенка вещества, а также для защиты детского организма от различных заболеваний.

Однако не всегда есть возможность кормить ребенка грудью. В этом случае прибегают к искусственному вскармливанию. Если ребенок достиг веса 7500 г (обычно в 5 или 6 месяцев), необходимо четырехкратное кормление.

Молоко

Необходимое количество молока (не более 500 - 600

ИСКУССТВЕННОЕ ПИТАНИЕ ГРУДНОГО РЕБЕНКА

Возраст	Бутылка, г	[illegible]			Дополнение
		[illegible]	[illegible]	сахар	
Дни					
1	Чай	—	—	—	Сахарин
2	5x15	50	25	5	—
3	5x30	90	60	7,5	
4	5x40	120	80	10	
5	5x50	150	100	12,5	
6	5x60	180	120	15	
7	5x70	210	140	17,5	
Недели					
2	5x100	320	180	25	
3	5x120	400	200	30	
4	5x140	450	250	35	
Месяцы					Соки, г *
2	5x160	520	280	40	1x30
3	4x180	480	240	35	30
4	4x200	520	280	40	30 - 50
5 — 6	3x200	400	200	30	50
7 — 9	2x200	260	140	20	
10 — 12	1x200	200	-	10	

*Сок дают, начиная с 6 — 8 недель.

в день) вскипятить в кастрюле, плотно закрыть, охладить
струей холодной воды и поставить в холодильник. До-
го кипятить молоко не следует, так как это ведет к умень-
шению количества витаминов и затрудняет усваивание
молочных белков. Незадолго до кормления наполнить нуж-
гую бутылку (лучше всего с широким горлышком) необ-
ходимым количеством молока, кашицы и сахара. Бутылку
поместить в посуду с теплой водой и подогреть содержимое
до 36,6 градусов. Чтобы проверить температуру приготов-
ленного питания, нужно накапать несколько капель на ла-
донь, а затем попробовать на вкус.

Ниже приводятся рецепты каш, которые следует добав-

Месяцы	
3 — 4	1 х овощно-картофельная каша с 10 г сливочного масла и от 30 до 50 г сырого, мелко нарезанного мяса или рыбного филе
5 — 6	1 х овощно-картофельная каша с 10 г сливочного масла и мясом или рыбой; 1х 200 г цельномолочной каши с 10 г сахара.
7 — 9	1 х овощно-картофельная каша с 10 г сливочного масла и мясом или рыбой; 1 х 200 г цельномолочной каши с 10 г сахара, а также сырые фрукты или овощи (например, тертая морковь, капуста, яблоки и т. п.)
10 — 12	Ежедневно: 1 х овощно-картофельная каша с 20 г сливочного масла и мяса или рыбы; 1 х цельномолочная каша, кроме того, 2 х 100 г молочно-солодового кофе, дополнительно — яичный желток или бутерброд с мягкой колбасой, намазываемой на хлеб, творог, свежие фрукты

лять в бутылку с молоком.

Каша из овсяных хлопьев 120

30 г овсяных хлопьев, 200 г воды, соль.

Овсяные хлопья всыпать в холодную воду, добавив щепотку соли, варить 20 минут. Воду слить, кашицу протереть через сито.

Мучная каша 80

25 г муки, 500 г воды, соль.

В муку влить немного холодной воды, размешать. Воду вскипятить, добавить разведенную муку, щепотку соли и ва-

рить 10—15 минут. Готовую кашу протереть через сито. Для питания грудного ребенка больше подходит ржаная мука, чем белая пшеничная.

Каша из цельного молока с сухарями 360

200 г молока, 30 г толченых сухарей, 10 г сахара, 10 г сливочного масла.

В молоко добавить толченые сухари, сахар, сливочное масло, вскипятить.

Каша из цельного молока с мукой и сливочным маслом (для грудных и маленьких детей, у которых вес меньше нормы) 290

200 г молока, 15 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 10 г сахара.

В 100 г молока добавить сливочное масло и сахар, вскипятить. Соединить с мукой, разведенной в оставшемся молоке, и еще раз прокипятить.

Овощная каша 140

200 г свежих овощей, 250 г воды, 5—10 г сливочного масла.

Очищенные фрукты варить до мягкости, откинуть на дуршлаг, перемешать с картофельной или рисовой кашей, добавить сливочное масло

Для приготовления овощной каши для детей в возрасте от 3 до 8 месяцев используют морковь, шпинат, цветную капусту, позже — салат, свеклу, молодую кольраби, тыкву.

Фруктовая каша 120

200 г сырых вымытых и очищенных от кожуры яблок незадолго до приготовления измельчить. Сваренные фрукты откинуть на дуршлаг.

Каша из сухарей 110

2—4 сухаря, 125 г жидкости, 1 ч. ложка сахара, сок.

Сухари размочить в горячей воде и растереть. Затем добавить фруктовый или овощной сок, сахар.

Морковный суп 200

500 г моркови, 1 л воды, щепотку соли.

Свежую морковь очистить, хорошо вымыть, мелко нарезать, сварить до готовности в воде, протереть через сито.

В жидкость, в которой варилась морковь, добавить кипяченую воду, чтобы количество жидкости снова было доведено, всыпать щепотку соли.

Морковный суп дают грудным и маленьким детям как вяжущее средство при поносах. В промежутках можно пить несладкий хорошо заваренный чай.

Что намазывают на хлеб?

Свежее сливочное масло, повидло, творог, сыр, мед.

Ребенку в возрасте 10 месяцев можно также давать мягкую колбасу (диверная колбаса и салями).

ПИТАНИЕ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ И ШКОЛЬНИКОВ

С появлением у ребенка [illegible] молочные продукты и различные [illegible] на второй план, их место занимает пища более г[illegible]

Из овощей, фруктов, картофеля, хлеба, сахара, сливочного масла, молока, сыра, яиц, рыбы и мяса готовят простую, но р[illegible]. Повторение одних и тех же блюд приводит к снижению аппетита. Необходимо также точно установить [illegible] и в течение дня, беспорядочное пи[illegible] не только на аппетите, но и на пищеварении ребенка и на усвояемости пищи. Есть дети, организм которых слишком чувствителен к определенным видам продуктов. У них появляется на коже сыпь или припухлость, иногда бывает рвота, например, от рыбы или клубники. Такие блюда следует исключить из рациона питания

Первый завтрак

Для маленьких детей утреннее питье готовят из 200 г молока, добавляя по 10 г муки и сахара. Детям постарше дают солодовый кофе, зеленый чай с молоком или без молока (по желанию с сахаром), чисто ржаной хлеб с маслом или повидлом. Иногда на завтрак, но не каждый день, следует давать белый хлеб или сдобные булочки, различные блюда из овсяных хлопьев или молочный суп.

Второй завтрак

По возможности, фрукты дают свежие. Для детей со слишком восприимчивым организмом их нужно очистить

от кожуры, удалить сердцевину, косточки. Ягоды промыть, затем, если есть необходимость, добавить сахар и дать кусочек чисто ржаного хлеба. Можно также использовать и сушеные фрукты.

Из овощей дают все, что можно грызть, — вымытую морковь, очищенные кольраби, небольшой огурец или помидор, редис, кочерыжку белокочанной капусты. Иногда можно дать тщательно вымытый и очищенный сырой картофель.

Школьный завтрак

В школу лучше всего брать бутерброды из ржаного хлеба.

Готовить их следует с такими продуктами, которые и через 2–3 часа выглядят достаточно аппетитно, не склеиваются, не прокисают.

О масле, жире, мягкой колбасе, мягком сыре или твороге не может быть и речи. К чисто ржаному хлебу или лепешкам из ржаного теста хорошо дать фрукты или овощи.

Обед

Детей в возрасте до трех лет кормят, как правило, до того, как все сядут за стол. Старшие дети едят вместе со всеми. Готовить отдельно для ребенка не стоит. Однако если в блюдо добавили крепкие приправы или мясо слишком жирное, для детей в возрасте 2–3 лет следует приготовить что-либо другое.

Стручковые плоды для таких детей нужно обязательно протирать через сито.

Если ребенок отказывается есть то или иное блюдо, необходимо выяснить причину: либо это просто каприз, либо ребенок на самом деле почувствовал то, чего не заметили взрослые. Например, блюдо не совсем свежее и т.п. Лучше, чтобы ребенок съел меньше, чем заставлять его есть то, что ему не нравится.

Больше всего дети любят сладости. В целях нормального, здорового развития детского организма не рекомендуется слишком часто давать их ребенку.

Ужин

Дети должны принимать пищу за час до сна, исключая супы, напитки. На ужин дают хлеб со сливочным маслом,

сыром, рыбой, мягкой колбасой, мясом, яйцом, а также с огурцы, помидоры, редис, редьку, салат, свежие фрукты компоты или различные сладкие блюда на молоке

ДЕТСКИЕ ПРАЗДНИКИ

Участвовать в них должны только дети, желательно одного возраста. Не следует привлекать их к участию в застольях для взрослых. Не всегда удачно и изобилие сладких булочек, тортов, мороженого и лимонада.

Блюда должны быть приготовлены с фантазией, выдумкой.

"Груженая тележка"

На [illegible] покрытого шоколадом пирога расположить сваренные [illegible] (груши, абрикосы, персики) или какие-либо [illegible] по обеим сторонам вафли, а внизу в виде [illegible] кружочками лимон. Имитируя оглоблю, прикрепить впереди вафли.

"Шоколинас"

Приготовленный [illegible] пудинг залить в небольшую чашку, дать застыть. Затем опрокинуть чашку на блюдечко. В верхнюю [illegible] пирога вставить коржик и нарисовать на нем шоколадом глазурью лицо. Из кусочков миндаля и из сахара слепить [illegible], из бумаги - зонтик.

"Лебедь"

Из теста (см. "Воздушное печенье") выложить на противне голову и шею лебедя около 5 см длиной.

Туловище приготовить так же, как и воздушное печенье. Охладить, начинить взбитым кремом или повидлом, вставить шею, сверху на крем или повидло положить полоски теста в виде крыльев. Посыпать сахарной пудрой.

"Веселый" салат

Сваренные сосиски прислонить к салату из картофеля, риса или макаронных изделий. На огурцах или помидорах майонезом нарисовать лица, сверху налепить шапочки из сваренной колбасы. Расположить этих человечков вокруг салата.

"Колбасный Макс"

Каждую порцию сваренной сардельки разрезать вдоль и уложить в суповую тарелку так, чтобы получилась имитация прически с пробором. Из нарезанного кружочками сваренного яйца сделать глаза, из соленого огурца — нос, из сваренной моркови — рот. Затем осторожно влить кипящую жидкость с желатином (15 г желатина на 1,2 л жидкости). Дать застыть.

Напитки

Приготовление напитков в домашних условиях связано, как правило, с желанием разнообразить обед. Для их приготовления под рукой должны быть необходимые компоненты. Важно помнить, что вкусовые качества напитка зависят от того, употребляют его холодным или горячим. Поэтому прислушайтесь к рекомендациям на этот счет.

Кофе 40

25—30 г молотых кофейных зерен, 1/2 л воды или 1 ч. ложка кофейного порошка на чашку воды.

Ополоснутый горячей водой кофейник поставить в посуду с теплой водой, вставить воронку и всыпать кофейный порошок, затем постепенно вливать кипящую воду. Носик кофейника желательно закрыть, чтобы сохранить аромат напитка.

Кофейный порошок всыпать в ополоснутый горячей водой кофейник и постепенно небольшими порциями добавлять кипящую воду, затем поставить на 5 минут в посуду с теплой водой.

Кофейный порошок всыпать в кипящую воду, уменьшить огонь, добавить 2 ст. ложки холодной воды. Снять с огня, закрыть крышкой, дать настояться 5 минут, затем через ситечко влить в кофейник.

Кофейный порошок всыпать в кипящую воду, вскипятить, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 5 минут. Затем через ситечко влить в подогретый кофейник.

Чтобы улучшить вкусовые качества кофе, нужно в напиток добавить маленькую щепотку соли и щепотку какао. Готовить его из свежеподжаренных кофейных зерен отлич-

ного сорта, используя свежую, по возможности, нехлорированную воду. Хранить кофе необходимо относительно недолго в плотно закрытой коробке, так как он легко впитывает посторонние запахи.

Солодовый и суррогат кофе

Готовят, как обыкновенный кофе, из расчета 30--40 г кофейного порошка (5 ч. ложек) на 1 л воды. 30

Мокко

Готовят, как обыкновенный кофе, из расчета 35--50 г кофейного порошка на 1 2 л воды. 50

Турецкий мокко (одна порция)

1 1 2 стакана воды, 1 кусочек кускового сахара, 1 ч. ложка кофейного порошка. 30

Все компоненты [illegible] в кофейник, смешать и вскипятить два раза, чтобы на поверхности образовалась "пенка". Перед подачей на стол напиток разлить в чашки.

Кофе по-румынски (одна порция)

1 ч. ложка хорошо смолотого кофе, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1/2 ч. ложки какао, 1 чашка воды, ванильный сахар. 40

Кофе, сахарную пудру и какао перемешать, всыпать в воду, нагреть, не доводя до кипения, снять с огня и всыпать щепотку ванильного сахара.

Кофе с шоколадом

1/4 л сладкого шоколада с молоком (напиток), 1/4 л крепкого черного кофе. 250

Оба напитка смешать в горячем виде и разлить в чашки. При желании в каждую чашку добавить немного взбитых сливок.

Этот напиток можно пить и в охлажденном виде через соломинку. Он будет еще вкуснее, если в него добавить немного коньяка.

Кофе "наоборот"

1 1 2 л горячего молока, 3/8 л крепкого черного кофе. 470

...ка по вкусу.

Оба напитка смешать горячими и добавить по вкусу сахар. Налить в стаканы или чашки.

Мелграм-кофе по-арабски (одна порция) 60

1 ... коньяка со льдом, 1 чашки сладкого крепкого мокко.

Влить в стакан коньяк со льдом, затем ... Пить через соломинку.

Кофе с мороженым 980

1/2 л крепкого черного кофе, 2 порции ванильного или ... мороженого, взбитые сливки или крем.

Кофе разлить в четыре стакана, в каждый добавить по 1/2 ... мороженого, сверху положить взбитые сливки или крем. Пить через соломинку.

Чай

2 ... 1 ... 1/2 л ...

Чай всыпать в ... кипящую ..., плотно ... и дать настояться ... Затем ... чай ... влить в подогретый ... Чайник может быть ... фарфоровый или стеклянный, ... другой посуды, кроме ... в нем готовить не следует.

Чайные листья по ... заранее ... и хранить в плотно ... банке ... ребристых, с ... ником или фарфоровой емкости.

Чай с яблоком

1 стакан яблочной кожуры, 1 ...

Яблочную кожуру всыпать в ... и варить 10—15 ... на слабом огне.

Чай из шиповника

3—4 ст. ложки шиповника, 1 л воды.

Шиповник всыпать в ... воду, вскипятить и ... 10 минут.

Какао ... 880

25—35 г какао, 30—40 г сахара, 1/2 стакана ... 1 ...

Разведенные водой какао и сахар влить, помешивая, в кипящее молоко. Один раз вскипятить.

Вместо части молока можно взять соответствующую часть воды.

Шоколад

1210

60 г шоколадного порошка или 100 г натертого шоколада, 1 л молока, сахар по вкусу.

Шоколадный порошок развести в небольшом количестве холодной воды, влить в кипящее молоко и один раз вскипятить.

Натертый шоколад опустить в холодное молоко, а затем вскипятить. Сахар добавить по вкусу. Молоко можно заменить соответствующей частью воды.

Теплое пиво

890

80—125 г сахара, 1 [illegible], 1,4 л воды, 2 бутылки пива, 1 1/2 ст. ложки муки, 1/4 л молока, 1 яйцо, цедра 1 лимона, корица.

Сахар и пряности [illegible] в воде около 5 минут, затем влить пиво, вскипятить и добавить взбитые в молоке муку и яйцо.

Этот напиток придется по вкусу особенно в холодное время года.

Яичное пиво

2140

3 бутылки пива, 200 г сахара, 4 яйца, 1/4 л рома, корица, соль.

В пиво добавить сахар, соль, корицу и разогревать до тех пор, пока сахар не растворится. Разбить яйца, добавить ром и, хорошо перемешав, влить в пиво, снятое с огня. Напиток можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Яичный пунш

2300

200 г сахара, 1/2 лимона, 1/4 л воды, 3/4 л вина, 3 яйца, 1/4 л коньяка.

Лимонную корку варить 5 минут в воде с сахаром, затем процедить. Добавить вино, взбитые яйца, снова подогреть. Массу взбивать до тех пор, пока она не станет пенистой. Затем добавить коньяк и лимонный сок.

Еще раз основательно взбить и подать к столу.

Холодный фруктовый пунш 930

1 л яблочного сока 1/8 л коньяка, сахар.

Яблочный сок или какой-либо другой фруктовый сок смешать с коньяком или вишневым ликером, добавить сахар, охладить.

Пунш из красного вина, глинтвейн 1280

1/4 л воды, 150 г сахара, 2 гвоздики, 3/4 л красного вина, 1 лимон, корица.

В воду положить сахар, гвоздику и корицу, вскипятить. Влить красное вино и довести до кипения. Пряности вынуть. Горячий пунш вылить на нарезанный лимон. Так же готовят безалкогольный пунш но вместо вина добавляют яблочный, виноградный соки или сок бузины

Крюшон 2210

2 бутылки красного вина, 200 г кускового сахара, 1/4 л абрикосового сока, рома и [illegible] лучшего качества.

Красное вино подогреть в [illegible] посуде, не доводя до кипения. На сосуд поставить металлическое сито, в которое всыпать кусковой сахар [illegible] сахар небольшими порциями сока рома или коньяка до тех пор, пока весь сахар, растворившись, не попадет в вино

"Тюлень"

В белое вино добавить по вкусу сахар, разогреть, не доводя до кипения.

Холодный крюшон 830

1 лимон 100 –150 г сахара 1 бутылка белого вина, 1 бутылка сельтерской воды

Хорошо вымытый лимон нарезать кружочками, посыпать сахаром, влить вино и сельтерскую воду. В напиток можно еще добавить яблочный сок (от 1 –2 яблок).

Мятный крюшон 2565

50 г свежей мяты 4 ликерных стаканчика водки, 2 бутылки белого вина, 50 г сахара 2 бутылки сельтерской воды и 1 бутылка шампанского

Листья мяты вымыть, мелко нарезать, залить водкой и, плотно закрыв крышкой, поставить на час, затем процедить, добавить белое вино и сахар.

Перед подачей на стол в крюшон влить сельтерскую воду или шампанское. Можно также добавить немного лимонного сока по вкусу.

Земляничный крюшон

250 г земляники, 70—100 г сахара, 1 бутылка белого вина

Приготовленные ягоды земляники посыпать сахаром, добавить немного белого вина и, закрыв крышкой, оставить на час. Затем влить оставшееся вино, при желании можно добавить 1/2 бутылки шампанского или бутылку сельтерской воды.

Так же готовят персиковый крюшон, но вместо ягод земляники берут 3—4 персиков, предварительно нарезанных кусочками.

Огуречный кр

1220

5 ст. ложек [illegible] ложек воды, 1 средних размеров огурец, 2 бутылки белого вина, 1 бутылка сельтерской воды или 1/2 бутылки [illegible]

Сахар всыпать в [illegible] вскипятить. Огурец очистить, нарезать тонкими [illegible], полить сверху охлажденным сахарным раствором, [illegible] бутылки белого вина. Накрыть крышкой и оставить [illegible]. Процедить, добавить оставшееся вино, сельтерскую [illegible] шампанское.

В крюшон можно также добавить сок 1 апельсина.

Яичный ликер **2510**

Первый способ.

8 яичных желтков, 200 г сахара, 1 пакетик ванили, 1/2 л коньяка.

Яичные желтки, сахар и ваниль растереть, чтобы масса стала однородной, затем влить коньяк. Готовый ликер разлить в бутылки и выдерживать несколько недель.

Второй способ.

6 яичных желтков, 250 г сахарной пудры, 1/2 пакетика ванильного сахара, 2 банки сгущенного молока, 1/8 л очищенного спирта.

Готовят так же, как и яичный ликер **2430**

«Черная Йоганна» 4520

1 кг черной смородины, 2—4 бутона гвоздики, 1 л хлебной водки, 375 г леденцов или сахара.

Смородину подготовить, подавить, заполнить ягодами сосуд, добавить гвоздику и влить хлебную водку. Сосуд поставить на солнце и выдерживать около 6 недель. Затем процедить через марлю. В полученную жидкость добавить сахар, разлить в бутылки. Время от времени бутылки встряхивать. Когда сахар растает, ликер готов к употреблению.

Вино или яблочный сок с сельтерской водой 240

1/2 л вина или яблочного сока, 1/2 л сельтерской воды.

Стакан наполнить до половины яблочным соком, затем влить сельтерскую воду.

Вместо яблочного сока можно использовать вино.

Шампанское с бузиной 2010

3 ветки бузины, 1 лимон, 1/8 л уксуса, 500 г сахара, 5 л воды.

Подготовленную бузину положить в большой глиняный сосуд, добавить нарезанными кружочками лимон, уксус, засыпать сахаром и накрыть крышкой. Когда сахар растает, влить кипяченую воду и размешать. Через 3 дня жидкость разлить в бутылки, закупорить пробкой и охладить. Употреблять напиток через 10 дней.

СМЕШАННЫЕ НАПИТКИ

Если у вас нет электрического миксера, смешивать напитки можно в кружке или какой-либо другой емкости при помощи венчика для взбивания сливок. Вместо сладкого молока использовать кислое, пахту или кефир. При приготовлении смешанных напитков необходимо позаботиться о правильном сочетании компонентов.

Чай с молоком 400

1/2 л молока, 2 ч. ложки чернаго чая, 1 яичный желток, 1 ч. ложка меда или сахара.

Фруктовое молоко

380

1/2 л молока 1/8 л фруктового сока или 1 стакан подготовленных фруктов, сахар При желании можно также взять 1 яйцо 2 ягода горького миндаля или немного коньяка

Молоко с лимоном

470

1/2 л молока 1 чайная 1—2 ст ложки сахара, сок 1 лимона немного лимонной цедры

Молоко с облепихой

530

1/2 л молока 1—2 яйца, 5—6 ст ложек сока облепихи, 2 ст. ложки сахара или меда.

Можно [illegible] сироп облепихи, но тогда не нужен сахар

Молоко с орехами

600

1/2 л молока, 2 стакана очищенных орехов или 2 ст ложки орехового мусса, 2 ст ложки сахара или меда

Солодовое молоко

760

1/2 л молока, 1 [illegible] 2 ст ложки сахара или меда, 2 ст ложки солодового экстракта если возможно, 30 г очищенного сладкого и горького миндаля

Кефир с молоком

430

1 бутылка кефира 1 стакан молока 1 стакан фруктового сока, 1 яичный желток, 1 ст ложка сахара или меда

Молоко с кремом

880

1 стакан ванильного или миндального пудинга, 1 яйцо, 1 – 2 очищенных горьких миндаля 4 ст ложки сахарной пудры, 3/4 л молока

Еще теплый пудинг взбить. Напиток лучше смешивать при помощи электрического миксера

Молоко с зеленью 340

1/2 л молока или пахты 1—2 ст. ложки свежей зелени (петрушка, лук-резанец, купырь, эстрагон и т.д.), 1 щепотка соли, мускат.

Молоко с огурцом 370

1/2 л молока, 200 г огурцов, нарезанных мелкими кубиками, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 щепотка сахара.

Молоко с помидором 380

1/2 л молока, 150 г мелко нарезанных помидоров, 1 небольшая луковица, сок 1/2 лимона, по 1 щепотке сахара, соли.

Томатная смесь

1/2 л томатного сока, сок 1/2 лимона, 1 щепотка сахара, несколько капель острой соусной приправы

Кефир с морковью

2 бутылки кефира, 150 г мелко нарезанной молодой моркови, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка сахара или меда

Молоко с кислой капустой 420

1/2 л молока, 1 стакан мелко нарезанной кислой капусты с рассолом, 1 яблоко, 1 щепотка сахара

Творожный напиток 870

4 ст. ложки творога, 3 ст. ложки сахара, 1/2 л кислого молока или кефира, 2 яйца, 1 стакан приготовленных, мелко нарезанных свежих фруктов.

Абрикосовый напиток 680

1 стакан абрикосов без косточек, 2 ст. ложки сахарной пудры, 3 яйца, 3 ликерных стаканчика абрикосового сока, 1/2 л молока.

Молоко с красным вином

1/4 л молока 1/8 л красного или фруктового вина, 1 яичный желток, 1—2 ч. ложки сахара 370

Красное вино с шоколадом

1/4 л сладкого какао с молоком, 2 стакана красного вина, 1 яичный желток, 1 щепотка корицы, 1 ликерный стаканчик рома или коньяка. 510

Флип из вермута (одна порция)

[illegible], 2 рюмки вермута, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки [illegible] пудры. 330

В [illegible] приготовленным напитком положить лед или же всыпать натертый мускатный орех.

Крем-се[illegible] (одна порция) 300

2 [illegible], 3 ст. ложки рома или коньяка, [illegible]

Ком[illegible] смешать в стакане, можно положить сливу.

Малиновый сироп 1050

2 рюмки малинового сиропа, 2 рюмки коньяка, 4 нарезанных листа мяты

В стакан положить лед 310

Коктейль "Мокко"

2 ст. ложки сахара, 2 стакана мокко, 4 ликерных стаканчика коньяка, 2 ч. ложки лимонного сока.

В стакан положить лед.

Вино

Даже сравнительно дешевое вино может лучшим образом проявить свой букет, если с ним правильно обращаться. Сухие вина, а также шампанское следует хранить в горизонтальном положении, в то время как десертные вина хранят вертикально.

Белое вино не следует слишком сильно и долго охлаждать. Старое белое вино сохраняет свой букет при температуре 10—12 градусов, более молодые сорта вин — при температуре чуть выше указанной.

Красное вино не нужно охлаждать, оно сохраняется при комнатной температуре 16—18 градусов. Никогда не опускайте бутылки с вином в теплую воду — аромат вина в этом случае неизбежно ухудшится. Если в красном вине вы заметили осадок, это ни в коей мере не является свидетельством плохого качества вина.

Шампанское подают на стол прямо из холодильника или в ведерке со льдом. Длительное хранение при низкой температуре не оказывает на него отрицательного воздействия. Более того, перед подачей на стол шампанское следует несколько часов подержать в холодном месте.

Десертные вина приятнее всего на вкус, когда их температура 15—16 градусов. Вина и блюда должны быть в правильном сочетании и являться дополнением один другого. Существуют общие правила. Легкое белое вино подают к закускам и рыбным блюдам, крепленое или сухое красное — к жареному мясу (телятина, птица). Крепленое красное — к жаркому из телятины и дичи. Шампанское — ко второму завтраку, после закуски и к легким жареным блюдам. Десертное — к бутербродам и сладким блюдам.

Пироги. Булочки. Печенье

Чтобы печенье, булочки или пироги получились вкусными и аппетитными на вид, нужно строго соблюдать предписанную температуру. При малой температуре в духовом шкафу тесто может опасть, высохнуть или посветлеть, при высокой — на пироге быстро образуется толстая корка.

Температура, при которой пекут мучные изделия, подразделяется на умеренную, среднюю и высокую.

Регулировка температуры в газовом шкафу приводится ниже.

Температура	Сила пламени
Умеренная до 175°С	1/3 силы
Средняя до 200°С	1/2 силы
Высокая до 225°С	2/3 силы

Противень или форма должны находиться в строго горизонтальном положении, иначе тесто переместится в часть, расположенную ниже, и пирог вообще окажется бесформенным. Высокие пироги следует располагать в нижней части духового шкафа, другие выпекаемые изделия — в средней, небольшой формы булочки и т. п. — в верхней.

Форму, как правило, ставят на решетку. Для противня это не обязательно. Когда в духовом шкафу установлена нужная температура, не следует часто открывать дверцу шкафа до полной готовности выпекаемого изделия. В шкаф попадает холодный воздух, что ведет к опаданию еще не выпеченного теста. Кроме того, затягивается время выпечки. Чтобы убедиться, готово ли тесто, нужно открыть дверцу духового шкафа и проткнуть пирог деревянной палочкой. Если к ней прилипло тесто, пирог еще не пропечен и нужно продолжить выпечку.

Готовые изделия, вынув из духового шкафа, следует оставить, пока не остынут. Простые изделия, например [illegible], можно есть еще теплыми. Булочки и тому подобное [illegible] положить на противне таким образом, чтобы [illegible] друг к другу.

Все [illegible] приготовления изделий из теста компоненты и ингредиенты должны быть заранее подготовлены. Чистый [illegible] нужно смазать жиром, а затем посыпать толченными [illegible] мукой или манной крупой. Можно также на противень [illegible] положить бумагу, в которую был завернут маргарин [illegible] или сало, слегка смазав ее растительным маслом. Ни в коем случае не следует класть слишком много жира, иначе [illegible] быстро подгорит.

Муку перед употреблением нужно просеять, тогда она станет более воздушной.

Каждое яйцо разбивать по отдельности в небольшой емкости, чтобы случайно попавшее недоброкачественное яйцо не испортило все приготовленное тесто. Необходимо иметь емкость для отделения яичного желтка от белка, так как белок следует взбивать отдельно. Рекомендуется также взбивать яйцо незадолго до употребления. Жидкость добавляют в муку для ее смачивания. Поэтому количество употребляемой жидкости всегда относительно. Например, если яйцо большого размера, то, естественно, требуется меньше жидкости. Добавлять жидкость в тесто нужно постепенно, небольшими порциями. Для приготовления теста необходимы определенные компоненты: дрожжи, углекислый калий, углекислый аммоний. Благодаря им и правильной температуре тесто поднимается, и выпекаемое изделие становится рассыпчатым, воздушным, с золотистой корочкой.

Чтобы изюм крепко держался в пироге и не выпадал из него во время выпечки, его нужно тщательно вымыть, посыпать мукой, а уж потом добавлять в приготовленное тесто.

После добавления в тесто фруктов его не следует перемешивать или месить, так как фруктовый сок вытечет и пирог будет сухим.

Миндаль ошпарить кипятком и очистить. В соответствии с указаниями рецепта миндаль либо разрезать пополам, либо нарезать одинаковыми кусочками, либо натереть.

Так как тесто перемешивают, месят, а также вводят в него взбитые яичные белки, в нем скапливается достаточное количество воздуха, благодаря которому оно при соответствующей температуре духового шкафа поднимается, растет.

Когда готовят мучные изделия с различными начинками, содержащими много влаги, например, фрукты, творог и т.п., в течение половины времени, отпущенного на приготовление данного пирога, дверцу духового шкафа необходимо держать чуть приоткрытой, чтобы скопившийся в духовом шкафу пар вышел наружу.

Благодаря современному оснащению кухни время приготовления изделия и усилия, затрачиваемые на это, сокращаются.

ПРОСТЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Пироги без начинки готовят на противне размером 30х45 см из 500 г муки. Тесто для пирогов с начинкой готовят из 375 г или даже 250 г муки.

Дрожжевое тесто 3000

500 г муки, 30 г дрожжей, 1/4 л молока, 100 г маргарина, 100 г сахара, 1 щепотка соли, пряности (ваниль, тертая лимонная цедра или тертый горький миндаль).

Приготовить дрожжевое тесто можно следующими способами. Просеянную муку высыпать в миску, добавить размешанные в холодном молоке дрожжи, затем все остальные компоненты и замесить тесто. Тесту придать форму шара, посыпать мукой и, накрыв, оставить на 8–10 часов (лучше на ночь) в прохладном (не в холодном) месте. Перед приготовлением тесто еще раз основательно вымесить.

Тесто приготовить первым способом, только добавить слегка тепловатое молоко. Приготовленное тесто оставить в теплом месте на 90 минут.

Просеянную муку всыпать в миску. По краю положить сахар, маргарин и пряности. В половину порции молока добавить дрожжи, чайную ложку сахара, перемешать, влить в углубление в муке и месить, пока тесто не станет тугим. Посыпать его сухой мукой, накрыть и поставить на 20 минут в теплое место. Затем еще раз вымесить, добавив все компоненты, и снова оставить в теплом месте. Через 45–60 минут тесто готово

Готовое тесто еще раз хорошо вымесить, раскатать и положить на смазанный жиром противень, края теста подровнять и прижать при помощи вилки, чтобы они не загибались, положить приготовленную начинку. Перед тем как печь, дать тесту еще 20 минут постоять. 3490

500 г муки, 1 пакетик дрожжей, 150 г маргарина, 100—125 г сахара, 1 щепотка соли, пряности (ванильный сахар, тертая лимонная цедра или тертый горький миндаль), 1—2 яйца, около 1/4 л молока.

Муку просеять, добавить разведенные в небольшом количестве молока дрожжи, маргарин, сахар, пряности, взбитое яйцо, молоко. Замесить тесто, положить на противень, ровно раскатать и выровнять края. Затем тесто смазать молоком или жиром, посыпать горькими сухарями или манкой, чтобы пирог не [illegible]

Пирог с маслом 4660

Тесто из 500 г муки, 150 г сливочного масла, 150 г сахара, корица. Приготовить дрожжевое тесто, раскатать, сделать пальцем небольшие [illegible] ления, которые заполнить сливочным маслом. Сахар [illegible] еремешать с небольшим количеством корицы и посыпать [illegible]

Пирог с соломк[illegible] 7000

Тесто из 500 г муки (400 г муки), 250 г сливочного масла или маргарина, 20[illegible] ь, корицу, молоко.

Приготовить [illegible]ое тесто. Из муки, маргарина, сахара, щепотки с[illegible] и приготовить соломку. Соломку рассыпать на раскатанном [illegible] молоком тесте. Выпекать при средней температуре 25 минут.

"Пчелиный уксус" 6330

Тесто из 500 г муки, 150 г маргарина, 150 г сахара, 80 г искусственного меда, 200 г миндаля или орехов, 5 плодов горького миндаля, 2—3 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 щепотка соли.

Приготовить дрожжевое тесто. В мед добавить маргарин, сахар, вскипятить, убрать с огня, положить натертый сладкий и горький миндаль. Когда масса немного остынет, добавить яйца, молоко и соль. Полученную массу разложить на раскатанном тесте. Выпекать при средней температуре около 25 минут.

Пирог с творогом 4530

Тесто из 375 г муки, 2—3 яйца, 150 г сахара, 65 г маргарина, 750 г творога, 30 г крахмала, 80—125 г изюма,

...ница, натертая лимонная цедра.

Готовое тесто раскатать, края подровнять. Взбить яйца с сахаром, маргарином, по частям добавить творог, лимонную корку, крахмал, молоко. Взбивать до образования кремовой массы. В конце добавить изюм. Если массу взбиваете не электрическим способом, творог следует предварительно протереть через сито. Творожную массу равномерно расположить на раскатанном тесте. Выпекать около 45 минут при средней температуре. Еще теплый пирог можно посыпать сахарной пудрой.

"Пегая лошадь" 4980

Тесто из 375 г муки, творожная масса из 500 г творога, 4—6 яиц, 100 г сахарной пудры, 1/8 л взбитых сливок, 2—3 зерна горького миндаля.

Приготовить дрожжевое тесто и творожную массу (см. "Пирог с творогом"). Взбить яичные белки с сахарной пудрой, добавить размешанные яичные желтки, взбитые сливки и натертый горький миндаль. Раскатанное на противне тесто покрыть творожной массой, а затем приготовленной яичной массой. Выпекать при средней температуре около 40 минут.

Картофельный пирог 4780

Дрожжевое тесто, 500 г вареного картофеля, сливочное масло или маргарин, корица с сахаром.

Замешивая тесто, добавить в него натертый картофель. Приготовленное тесто положить на противень и выпекать при средней температуре около 25 минут. Затем пирог смазать маслом, посыпать корицей с сахаром.

Пирог с маком 5640

Тесто из 250 г муки, 500 г мака, 50 г манной крупы, 200 г сахара, 50 г орехов, 3/8 л молока или воды, корица, соль.

Приготовить дрожжевое тесто. Мак, манку, 150 г сахара, пряности и крупно дробленые орехи смешать, залить кипящим молоком. К полученной массе добавить еще немного молока или взбитое яйцо и покрыть ею раскатанное на противне тесто. Выпекать около 40 минут при средней температуре. Готовый пирог можно посыпать сахарной пудрой.

Начинка будет еще вкуснее, если в нее добавить 250 г нарезанных мелкими кубиками яблок или 50 г изюма.

2830

Яблочный пирог с покрытием

Тесто из 300 г муки, 1500 г печеных нарезанных яблок или яблочное повидло.

Большую часть теста положить в форму, покрыть яблочной массой, сверху положить тесто, раскатанное тоньше, чем нижний пласт. Яблочную массу можно покрыть полосками из теста в виде решетки.

Яблочный пирог

Тесто из 250 г муки, 1 кг яблок, 50 г сливочного масла, 50–100 г сахара. 2760

Дрожжевое тесто расположить в форме. Очищенные яблоки нарезать одинаковыми дольками, удалить сердцевину, положить на тесто в виде черепичной кровли, полить растопленным сливочным маслом, накрыть сверху пергаментной бумагой и печь. (Под бумагой температура достаточно высокая, чтобы яблоки стали мягкими.) Еще горячий пирог снова полить сливочным маслом, посыпать сахаром. Выпекать 40 минут при средней температуре.

Если яблоки твердые, их нужно очистить, нарезать, добавить немного рома, маргарин и потушить непродолжительное время на слабом огне. В пирог можно добавить изюм и орехи.

Пирог с абри

Тесто из 2[illegible] г абрикосов, 1/2 л молока, 100 г сахара, 1 [illegible].

Дрожжевое тесто [illegible] положить в форме, полить растопленным маргарином, положить сверху разрезанные без косточек абрикосы. Из молока, 50 г сахара и крахмала приготовить пудинг. Яйцо, сахар взбить, затем ложкой ввести в пудинг. Массу снова основательно взбить и полученным кремом полить абрикосы. Выпекать при средней температуре около 30 минут.

Пирог со сливами 3850

Тесто из 375 г муки, 1500 г слив, 100 г сахара, 65 г сливочного масла или маргарина.

Приготовить дрожжевое тесто. Сливы разрезать вдоль, удалить косточки и снова разрезать так, чтобы все четыре части плода между собой соединялись.

Плоды расположить на приготовленном тесте в виде чешуи. Посыпать небольшим количеством сахара. Выпекать около 35 минут при средней температуре. Вынув пирог из духового шкафа, полить его сливочным маслом и посыпать оставшимся сахаром.

Пирог с вишнями, крыжовником, ревенем 5390

Тесто из 375 г муки, 500 г творога, 150 г сахара, 1—1,5 кг фруктов, 50 г маргарина, 2 яйца, 100 г муки, 1/4 л сливок или молока, крахмал.

Приготовить дрожжевое тесто. Творог протереть через сито, перемешать с 75 г сахара и частью крахмала, уложить на раскатанное тесто. Сверху положить фрукты. В маргарин добавить 75—100 г сахара, яйца, муку, сливки, размешать. Полученной массой полить пирог. Выпекать при средней температуре около 40 минут.

Пирог с черникой, смородиной 3720

Тесто из 375 г муки, 20 г маргарина, 50 г толченых сухарей, 1 кг фруктов, 150 г сахара.

Приготовить дрожжевое тесто, тонко раскатать, полить растопленным маргарином, посыпать толчеными сухарями. Сверху уложить хорошо вымытые ягоды. Сразу же после выпечки посыпать сахаром. Выпекать около 30 минут при средней температуре. Ягоды, если кислые или не совсем спелые, толченые сухари перемешать с 50 г сахара, а перед выпечкой всыпать еще 50 г сахара. Оставшимся сахаром посыпать еще горячий пирог.

Пирог с салом 3930

Несладкое тесто из 250 г муки, 200 г сала, 50 г маргарина, 2 ст. ложки тмина, 1,4 л сметаны, 3 яйца, 1 щепотка соли, 20 г крахмала.

Дрожжевое тесто (без сахара, ванили и каких-либо других приправ) приготовить с солью и красным перцем. Сало нарезать маленькими кубиками, обжарить в маргарине, разложить на тесте и посыпать тмином. Остальные компоненты смешать и полить сверху сало. Выпекать около 45 минут при средней температуре.

ФИГУРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Плетенка 3710

500 г муки, 100 г сахара, 200 г маргарина, 1/2 ч. ложки соли, немного натертой лимонной корки, 4 плода горького миндаля, более 1/8 л молока, 30 г дрожжей, 1 яичный желток.

Из данных компонентов (кроме яичного желтка) приготовить дрожжевое тесто (см. с. 217). Тесто еще раз основательно вымесить и разделить на три неравные части: сплести

одну большую из четырех полос и одну маленькую из трех полос булки в виде косы и скатать одну булку из двух полос. Приготовленные булки сложить одна на другую, полить яичным желтком и выпекать около 50 минут при средней температуре.

Так же готовят батон с маком. Нужно взять только 100 г маргарина, 150 г мака, смешанного с мукой. Тесту придать форму булки.

Булочки с изюмом

3230

Приготовить дрожжевое тесто, как указано в предыдущем рецепте, только следует взять 100 г маргарина. Перемешать со 100 г подготовленного изюма. Тесто разделить на 12–15 частей, придать им форму булочек и, выложив на смазанный жиром лист, оставить на 15 минут. Выпекать около 20 минут при средней температуре. Незадолго до готовности булочки полить подсахаренной водой.

Пирожки с мясом

3670

500 г муки, 1–2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки красного перца, 100 г маргарина, около 1/8 л молока, 30 г дрожжей 400 г фарша с пряностями, 1 яйцо, тмин.

Из муки, [illegible] соли, перца, маргарина и молока приготовить дрожжевое тесто (см. с. 217). Затем тесто вымесить, раскатать, разделить на 12 квадратов (10x10 см). Фарш разделить на 12 порций и положить на середину каждого квадрата из теста. Края теста смочить яичным белком, плотно прижать друг к другу. Пирожки расположить на смазанном жиром листе, смазать яичным желтком, посыпать тмином. Выпекать около 20 минут при средней температуре.

Рождественский пирог с изюмом

около 10680

1 кг муки, 75 г дрожжей, более 1/4 л молока, 200 г сахара, натертая цедра 1/2 лимона, 1/2 пакетика ванили, 15 г соли, 150 г топленого масла, 150 г сливочного масла, 50 г жира, 50 г цукатов из апельсиновых корочек, 50 г горького миндаля, 75 г сладкого миндаля, 500 г изюма, ром, сливочное масло для смазывания пирога, сахар и сахарная пудра.

Все необходимые для приготовления теста продукты оставить с вечера в теплом месте. Изюм полить ромом, накрыть и, время от времени помешивая, добавлять ром, пока изюм как следует не размякнет.

На следующий день муку просеять, сделать углубление, влить туда размешанные в небольшом количестве молока дрожжи, замесить тесто и оставить в теплом месте. Затем добавить сахар, пряности, топленое масло, жир, мелко нарезанный

...ные цукаты из апельсинов, натертый горький миндаль ...крупно нарезанный сладкий миндаль, оставшееся молоко, ...изюм и поставить в теплое место, но не очень близко к пли-...ке, чтобы не вытек жир. Через два часа тесто еще раз хорошо ...вымесить.

Для разрезного пирога сделать одну длинную булку ...провести вдоль борозду при помощи палочки или тыльной ...стороны руки, борозда разделит булку на две неравные ...части. Меньшую часть соединить с большей и оставить ...пирог на 10 минут. Выпекать около 60 минут при средней ...температуре. Затем пирог полить маслом, посыпать сахаром ...в следующей последовательности: масло, сахар, масло, са-...харная пудра. Готовый пирог перед употреблением должен ...пролежать по меньшей мере неделю.

Так же готовят и рождественский пирог с миндалем. Только вместо изюма берут 250 г сладкого и 65 г горького миндаля, 100 г цукатов из апельсиновой корочки. Можно взять дополнительно еще 50 г сахара.

Рождественский пирог с творогом 4060

500 г муки, 40 г дрожжей, 4 ст. ложки молока, 125 г маргарина, 150 г сахара, 1/2 ч. ложки соли, 2 яйца, 150 г творога, 2 ст. ложки рома, 1 пакетик ванильного сахара, сливочное масло, сахарная [illegible]

Из 2/3 просеянной муки, [illegible] дрожжей в теплом молоке дрожжей, маргарина, сахара, соли, яиц замесить тесто и поставить его в теплое место. Творог протереть через сито, добавить ром, ванильный сахар. Перемешать с приготовленным тестом, добавив оставшуюся муку. Вдоль булки провести борозду до 1 см глубиной. Выпекать около 45 минут при средней температуре. Еще горячий пирог смазать маслом и посыпать сахарной пудрой.

Булка с маком 5782

Дрожжевое тесто из 500 г муки (см. "Плетенка"), 1/2 порции мака (см. "Пирог с маком").

Тесто раскатать на листе так, чтобы длина его равнялась длине листа, а ширина была около 40 см. Положить маковую начинку, края соединить и булку расположить на листе швом вниз. Выпекать около 60 минут при средней температуре.

Фигурное печенье 3430

600 г муки, 50 г сахара, соль, 1 ч. ложка ванили с сахаром, 50 г маргарина, 1 яйцо, 1/8 л молока, 50 г дрожжей, 100 г сливочного масла или маргарина.

Из 500 г просеянной муки, сахара, соли, ванили, размягченного маргарина, молока, яйца, дрожжей замесить тесто. Разогретое сливочное масло перемешать с остывшейся мукой, раскатать и остудить до температуры теста. Через 1-2 часа тесто снова вымесить, раскатать в середину положить затвердевшее масло с мукой. Края загнуть и соединить так, чтобы получилось трехслойное тесто. Раскатать. Из теста вырезать звездочки, кренделя, кружочки и т.д. Приготовленные изделия смазать взбитым яйцом. Выпекать около 20 минут при средней температуре.

Яблоки в тесте

около 4360

Приготовить тесто (см. "Фигурное печенье"), раскатать и нарезать квадратами 15x15 см. В середину каждого положить очищенное яблоко с удаленной сердцевиной. Углубление в яблоке заполнить мармеладом с изюмом. Четыре угла квадрата соединить между собой и сверху положить миндаль. Изделия смазать взбитым яйцом и выпекать около 25 минут при средней температуре.

Яблочки в мешочке

4330

Из теста (см. рецепт выше) нарезать квадраты. В середину каждого положить начинку, приготовленную из 500 г очищенных, нарезанных яблок, 50 г сахара, 50 г изюма, 2 ст. ложки коньяка, 30 г миндаля. Квадраты сложить друг с другом, края соединить, закрепить, смазать яичным желтком и выпекать около 25 минут при средней температуре. Можно посыпать сахарной пудрой.

Так же готовят творог в мешочке. Для начинки используют творог, приготовленный по рецепту "Творожного пирога".

5850

3820

Юмбрики (свиные ушки)

Творожное тесто (см. с. 219) раскатать в пластину 30 см шириной и 1/2 см толщиной. Дощечку посыпать сахаром, положить на нее раскатанное тесто. Посыпать сахаром, скатать с двух сторон к середине и при помощи острого ножа нарезать кружочками до 1 см толщиной. Положить изделия на лист, посыпанный сахаром. Через 5—8 минут выпечки юмбрики при помощи смазанного жиром ножа перевернуть на другую сторону.

Печенье из творожного теста 2960

250 г сливочного масла или маргарина, 250 г творога, 250 г муки, 1 щепотка соли, 1 яичный желток.

Из просеянной муки, протертого через сито творога, маргарина, соли замесить тесто и оставить на 30 минут в прохладном месте. На посыпанной мукой дощечке тесто раскатать, сложить в три слоя и снова раскатать. Весь процесс повторить еще раз. Тесто оставить в прохладном месте на несколько часов. Затем раскатать и вырезать из него различные фигурки (кружочки, уголки, звездочки и т.п.). Смазать яичным желтком, можно также посыпать тмином, маком или крупной солью. Чтобы приготовить сладкое печенье, сверху на еще теплые изделия нужно положить абрикосовое повидло и посыпать сахарной пудрой.

Печенье из рассыпчатого теста 2100

250 г муки, 1 яйцо, 125 г маргарина, 65 г сахара, 1 щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара, 3 плода горького миндаля или немного натертой лимонной цедры.

Муку высыпать на дощечку, в углубление вбить яйцо, добавить кусочками маргарин и все остальные продукты. Затем все это порубить ножом и хорошо перемешать руками. Оставить на 30 минут в прохладном месте. Затем тесто раскатать (до 3 мм), вырезать всевозможные фигурки, смазать взбитым яйцом и выпекать около 10 минут при средней температуре.

Печенье на дрожжах 1720

250 г муки, 1/2 пакетика дрожжей, 50 г маргарина, 100 г сахара, 1 щепотка соли, 1 яйцо, 4 ст. ложки молока.

Муку просеять, добавить разведенные в молоке дрожжи, размягченный маргарин (можно жир), сахар, соль, яйцо и замесить тесто. В качестве пряностей можно добавить ваниль или натертую лимонную корку. Тесто раскатать толщиной в 3 мм, вырезать разнообразные фигурки, смазать яйцом и посыпать сахаром. Выпекать на смазанном жиром противне при средней температуре около 10 минут.

Слоеный пирог "Терраса" 2300

Приготовить дрожжевое тесто, раскатать, разрезать на 3 разные по размеру, но одинаковые по форме пластины. На большую пластину положить повидло, затем положить сре-

дней величины пластину, которую также покрыть повидлом, а сверху — меньшую пластину. Пирог посыпать сахарной пудрой и выпечь.

Печенье "Сердечко"

2000

Приготовить дрожжевое тесто, раскатать, вырезать фигурное печенье в виде сердечка, смазать яичным желтком, посыпать крупным сахаром или маком и выпечь.

Печенье "Пестрый талер"

2200

Приготовить дрожжевое тесто (можно творожное), раскатать, нарезать кружочками, испечь, покрыть сахарной глазурью и посыпать сахаром.

Шоколадные крендели

217(

В дрожжевое тесто добавить 20 г какао, столовую ложку молока или кофе. Сделать небольшого размера крендели, перед выпечкой смазать сладкой водой, можно еще посыпать сахаром.

Черно-белое печенье

2310

Приготовить рассыпчатое тесто, разделить на две части. В одну часть добавить 15 г какао, 25 г сахарной пудры и 1—2 ст. ложки жидкости. Обе части теста раскатать в две пластины, смазать яичным белком и водой, сложить их вместе и скатать в трубку. Острым ножом нарезать кружочки около 1/2 см шириной. Положить на слегка смазанный жиром противень и выпекать при средней температуре около 15 минут.

Тесто легче нарезать, если его предварительно положить в холодильник на непродолжительное время.

Миндальный крендель

2310

Раскатать тесто, приготовить крендели или нарезать всевозможные фигуры. Смазать яичным желтком, положить нарезанный кружочками миндаль или дробленые орехи.

Бисквит

950

3 яйца, 100 г сахара, 80 г пшеничной муки, 20 г крахмала, соль, лимонная цедра.

Яичные желтки, сахар, соль, натертую лимонную корку перемешать до образования однородной массы. Затем добавить взбитые яичные белки, всыпать просеянную муку,

крахмал и все еще раз перемешать. Чайной ложкой готовую массу уложить на смазанный жиром и посыпанный мукой противень. Выпекать печенье до золотистого цвета.

Песочное печенье 2390

125 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 125 г сахара, 1 пакетик ванили, 125 г пшеничной муки, 125 г крахмала.

Замесить тесто на маргарине, яйце и сахаре, постепенно добавляя муку и крахмал. Нарезать из него всевозможные фигуры (кружочки, звездочки, уголки и т.п.). Выпекать около 10 минут при средней температуре.

Анисовое печенье 2460

4 яйца, 300 г сахара, 250 г пшеничной муки, 50 г крахмала, 1 ст. ложка аниса.

Яйца с сахаром взбивать в течение 15 минут. Затем добавить остальные продукты и снова взбивать столько же времени. Чайной ложкой уложить печенье на смазанный жиром и посыпанный мукой лист и оставить на ночь. Выпекать при средней температуре.

Миндальное пирожное 1100

2 яичных белка, 1 щепотка соли, 60 г сахарной пудры, 125 г сладкого миндаля или орехов, 3 штуки горького миндаля, немного ванильного сахара.

В яичные белки всыпать соль и взбивать, постепенно добавляя сахарную пудру. Затем добавить натертый миндаль или орехи и пряности, перемешать. Чайной ложкой уложить массу на смазанный жиром противень. Выпекать около 15 минут при слабой температуре.

Воздушное печенье 1800

3/8 л воды, 1 щепотка соли, 100 г маргарина, 200 г муки, 5 яиц.

В воду положить соль, маргарин, вскипятить, всыпать просеянную муку. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, до образования однородной массы наподобие клецки. Снять с огня, вбить яйцо, размешать, затем добавить по одному остальные яйца. Приготовленную массу распределить (лучше всего при помощи кухонного шприца) на слегка смазанном жиром и посыпанном мукой противне. Выпекать при сравнительно высокой температуре около 20—25 минут. Готовое печенье покрыть взбитыми сливками или кремом (ванильным, шоколадным, малиновым, кофейным, творожным, миндальным).

ПИРОГИ, ВЫПЕКАЕМЫЕ В ФОРМАХ

Пирог на сухих дрожжах

250 г маргарина, 200 г сахара, 1 щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара или 2—3 натертых горьких миндаля, 3—4 яйца, 400 г пшеничной муки, 100 г крахмала, 1 пакетик сухих дрожжей, 6—8 ст. ложек молока, 125 г изюма.

Маргарин, сахар, пряности перемешать, постепенно добавляя яйца, просеянные вместе муку и дрожжи, молоко. Замесить тесто. В конце добавить изюм. Заполнить тестом на 3/4 предварительно смазанную жиром и посыпанную толчеными сухарями форму. Выпекать около 60 минут при средней температуре. Пирог можно полить растопленным сливочным маслом или маргарином и посыпать сахарной пудрой.

"Мраморный" пирог

5230

Приготовленное дрожжевое тесто разделить на две части. К одной части добавить 30 г какао, столовую ложку сахарной пудры и около 100 г ложек молока. Попеременно темным и светлым тестом заполнить форму. Выпекать около 60 минут при средней температуре. Пирог можно смазать сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.

Творожный пирог

3190

250 г творога, 250 г муки, 3,4 пакетика дрожжей, 100 г маргарина, 150 г сахара, 1 щепотка соли, 2 яйца, 50 г изюма сливочное масло или маргарин, сахарная пудра.

Творог протереть через сито, муку просеять. Маргарин размешать, постепенно добавляя сахар, соль, яйца, творог, муку и разведенные в небольшом количестве молока дрожжи. В конце добавить изюм. Выпекать около 60 минут при средней температуре в хорошо смазанной жиром и посыпанной толчеными сухарями форме. Еще горячий пирог смазать сливочным маслом и посыпать сахаром.

Пирог из дрожжевого теста

5000

500 г муки, 30 г дрожжей, 150 г сахара, 1/4 л молока, 200 г маргарина, 2—3 яйца, 1 щепотка соли, 65 г орехов 5 плодов горького миндаля, сливочное масло или маргарин, сахарная пудра.

В теплое молоко положить дрожжи, столовую ложку сахара, добавить 1/4 муки и перемешать. Посыпать мукой

оставить на время. В оставшуюся просеянную муку добавить маргарин, яйца, соль, натертые орехи или миндаль, постепенно дрожжевую массу и замесить тесто. Через 30 минут тесто поместить в смазанную и посыпанную толчеными сухарями форму. Дать постоять еще 30 минут. Выпекать около 60 минут при средней температуре. Еще горячий пирог смазать сливочным маслом и посыпать сахаром.

При желании можно добавить в тесто изюм.

Песочный пирог 3650

200 г сахара, 5 яиц, 125 г пшеничной муки, 125 г крахмала, цукаты лимонная цедра, 100 г растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка рома, шоколадная глазурь.

Сахар и яйца растирать около 30 минут вручную или 10 минут — электрическим миксером. В получившуюся массу сначала добавить просеянную муку, затем растопленное и вновь затвердевшее сливочное масло и хорошо вымесить. В конце добавить ром. Тесто поместить в смазанную жиром и посыпанную толчеными сухарями форму. Выпекать около 60 минут при слабой температуре.

Хрустящие вафли 5760

250 г маргарина, [illegible] г сахара, 5—6 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, 1 щепотка соли, 500 г картофельной муки, растительное масло, сахарная пудра.

Маргарин хорошо растереть, добавив сахар, яйца, пряности и муку. Вафельницу сбрызнуть растительным маслом, разогреть. Положить тонкий слой теста и выпекать. Через 2—3 минуты вафли осторожно вынуть из вафельницы, посыпать сахарной пудрой. Лучше всего вафли охладить на специальной решетке.

Вафли из дрожжевого теста 1860

15 г дрожжей, 3/8 л молока, 300 г муки, 2 ст. ложки сахара, 1 щепотка соли, 30 г маргарина, растительное масло, сахарная пудра.

Дрожжи размочить в теплом молоке. Муку просеять, всыпать туда сахар и соль, размешать, добавить молоко с дрожжами. Влить растопленный, но не горячий маргарин и замесить тесто. Тесто должно постоять около 30 минут, затем его снова вымесить. Выпекать, как указано в рецепте выше. Посыпать сахаром.

Песочное сдобное тесто

1680

200 г муки, 100 г маргарина, 50 г сахара, 1 щепотка соли, 1 яйцо.

Муку просеять и высыпать на кухонную дощечку, посередине сделать небольшое углубление, положить маргарин, всыпать сахар, соль, влить яйцо. Большим ножом перемешать все продукты. Замесить тесто, оставить его на 30 минут в прохладном месте, затем раскатать, заполнить смазанную жиром форму, хорошо утрамбовать, чтобы торт в процессе выпечки не стал выпуклым. Из остатков теста скатать "колбаску" и выложить ее по краю формы, сбрызнуть молоком или водой. Торт выпекать около 20—25 минут при средней температуре до золотисто-коричневого цвета.

Торт с земляникой, малиной

3590

Песочное сдобное тесто, 1/2 л молока, 50 г маргарина, 100 г сахара, [illegible] 500—750 г ягод, 65 г сахарной пудры, крахмал.

В молоко положить маргарин, сахар, вскипятить, снять с огня, добавить [illegible] перемешать и полученную массу снова вскипятить, [illegible] помешивая, охладить, добавить яичный [illegible] при желании — пакетик ванильного сахара. [illegible] на выпеченное тесто, сверху распределить подготовленные ягоды. Взбить яичный белок, добавив половину порции сахарной пудры, полить ягоды. Торт на короткое время поставить в духовой шкаф, пока взбитые белки не затвердеют. Посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Фруктовый торт

2250

Песочное сдобное тесто, 3 ст. ложки фруктового сиропа, 500—750 г любых фруктов, 1/4 л фруктового сока, 8 г желатина.

Выпеченное тесто полить фруктовым сиропом, разложить на нем фрукты, фруктовый сок вскипятить, добавить сахар, снять с огня и влить растворенный в небольшом количестве холодной воды желатин. Как только желе начнет застывать, полить им фрукты. Края торта украсить натертым миндалем, взбитыми сливками или кремом.

Для приготовления желе можно вскипятить 1/4 л фруктового сока, добавив столовую ложку крахмала.

Торт с абрикосами, сливами 3320

150 г маргарина, 100 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка коньяка, 1/4 пакетика дрожжей, 250 г муки, 2 ст. ложки молока, 1 кг абрикосов, 30 г миндаля, 50 г сахарной пудры, соль.

Маргарин размешать, добавить щепотку соли, сахар, яйцо и коньяк, затем — просеянную муку, разведенные в молоке дрожжи. Замесить тесто. Поместить его в смазанную жиром форму. Абрикосы обдать кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, удалить косточки, разложить на тесте и посыпать нарезанным миндалем и сахарной пудрой. Торт выпекать при средней температуре около 30—40 минут.

Торт с виноградом 2890

Песочное сдобное тесто, 2 яйца, 80 г сахара, 1/2 пакетика ванили, 6 ст. ложек воды, 15 г желатина, 1/4 л белого вина, 750 г винограда.

Яичные желтки взбить, добавив сахар и ваниль. В только что вскипяченную воду влить растворенный в небольшом количестве воды желатин, вино, охладить. Когда жидкость начнет застывать, влить ее в яичную массу. В конце ввести взбитые яичные белки. Полученным кремом покрыть поверхность выпеченного теста, сверху положить виноград, торт охладить.

Торт с яблоками 2500

2 яйца, 150 г сахара, 4 ст. ложки молока, 1/2 пакетика дрожжей, 200 г муки, 75 г маргарина, 500 г яблок, 5—10 плодов сладкого миндаля, немного яблочного или абрикосового повидла, соль.

Яйца взбить со щепоткой соли и сахаром. Постепенно добавить разведенные молоком дрожжи, просеянную муку, растопленный и вновь затвердевший маргарин. Замесить тесто и поместить его в смазанную жиром форму. Очищенные яблоки (лучше средней величины) разрезать на восемь долей, удалить сердцевину и расположить на тесте гладкой стороной наружу. Выпекать около 40—50 минут при средней температуре. Готовый торт полить слегка разогретым повидлом, посыпать очищенным и нарезанным тонкими кружочками миндалем.

5270

Торт с творогом

Песочное тесто из 300 г муки, 2 ст. ложки манной крупы, 1 кг творога, 1/4 л молока, 175—200 г сахара, 3 яйца, 1 щепотка соли, 5 натертых плодов горького миндаля, 20 г сладкого

кого миндаля, 80 г изюма, сливочное масло, сахарная пудра тертая лимонная цедра.

Тесто поместить в смазанную жиром форму, посыпать манной крупой или толчеными сухарями. Творог протереть через сито, добавить молоко, сахар, яйца и пряности и хорошо перемешать вручную или электрическим способом. Нарезанный добавить крупно нарезанный сладкий миндаль и изюм. Творожную массу разместить на поверхности теста. Выпекать около 50—60 минут при температуре выше средней. Еще горячий торт смазать сливочным маслом или маргарином и посыпать сахарной пудрой.

Торт с повидлом

4880

175 г мук[illegible] сухарей, 1/2 пакетика дрожжей, 175 г [illegible]рина, 20 г натертых орехов или миндаля, 2 [illegible] молока, 250 г повидла тертого.

Все продукты, за исключением повидла, перемешать, замесить тесто и [illegible] минут в прохладном месте. Готовым тестом [illegible] смазанную жиром форму сверху [illegible] оставшегося теста приготовить полоски [illegible] крест-накрест из повидла. Выпекать [illegible] средней температуре. Полоски из теста можно [illegible] повидлом.

Бисквит

2130

4 яйца, 100 г [illegible] 1 щепотка соли, 1/2 лимона, 75 г пшеничной [illegible] сахара, 250 г повидла.

Взбить яичные [illegible] сахарную пудру и соль, затем лимонный сок [illegible] лимонную цедру. В кошу ввести взбитые яичные [illegible] муку просеять, добавить крахмал, перемешать с приготовленной яичной массой и замесить тесто. На противень [illegible] хорошо промасленную бумагу, сверху разместить тесто толщиной не более 1 см. Выпекать около 10 минут при температуре выше средней. Выпеченное тесто выложить на дощечку, покрытую кухонным полотенцем, снять промасленную бумагу, покрыть слоем повидла. Бисквит посыпать сахарной пудрой.

Торт "Ствол дерева"

2620

Приготовленное для бисквита тесто положить в круглую форму с промасленной бумагой на дне. Выпекать около 25 минут при средней температуре. Готовое тесто вынуть из формы, бумагу убрать. На следующий день выпеченное тесто разрезать на три почти одинаковых круга, покрыть их кремом, соединить, сверху также покрыть кремом. Вилкой

провести на торте продольные полосы, по кругу прикрепить маленькие кружочки из теста в виде листиков.

Торт с орехами в сахаре

7700

200 г маргарина, 275 г сахара, 1 щепотка соли, 1,2 ложки тертой лимонной цедры, 3 яйца, 300 г пшеничной муки, 100 г крахмала, 3/4 пакетика дрожжей, 12 ст. ложек молока, 275 г сливочного масла или маргарина, 200 г сахарной пудры, 1,2 пакетика ванили, 1 яичный желток, 100 г орехов или миндаля.

В маргарин добавить 150 г сахара, пряности, разведенные в небольшом количестве молока дрожжи, перемешать, добавляя яйца. Затем всыпать просеянную муку, крахмал, влить молоко и замесить тесто. Тестом заполнить смазанную жиром и посыпанную толчеными сухарями круглую форму. Выпекать около 50 минут при средней температуре. На следующий день торт разрезать поперек на 2 или 3 круга. Каждую часть покрыть кремом, приготовленным из 250 г сливочного масла, сахарной пудры, ванили и яичного желтка. Части торта соединить, сверху также покрыть кремом.

Орехи (или миндаль) крупно нарезать. На сковороде разогреть 125 г сливочного масла, добавить 125 г сахара и орехи. Перемешивать несколько раз, пока орехи и сахар не станут желто-коричневого цвета.

Массу выложить на смазанную растительным маслом гладкую дощечку, [illegible], затем покрыть ею поверхность торта.

Пирожные

около 4400

Приготовить тесто (см. "Торт с орехами в сахаре"), раскатать до 1 см толщиной и положить на смазанный жиром и посыпанный толчеными сухарями противень. Выпекать около 15 минут при температуре чуть выше средней. Оставить на 1—2 дня. Затем выпеченное тесто разрезать острым ножом на восемь частей или стаканом вырезать из него кружочков. Каждые два одинаковых кусочка намазать повидлом и соединить. Пирожные сверху также покрыть повидлом, посыпать орехами и сахарной пудрой.

Торт с кремом мокко

4250

4 яйца, 300 г сахара, 1 пакетик ванили, 1 щепотка соли, 2 ст. ложки воды, 250 г муки, 1/2 пакетика дрожжей, 3/8 л молока, 150 г сливочного масла или маргарина, 1/8 л кофе, 1 ч. ложка зерен мокко.

Яичные желтки взбить, добавив 200 г сахара, ваниль, соль, разведенные в воде дрожжи. Муку просеять и ложкой

добавлять в яичную массу, постоянно помешивая. В конце ввести взбитые яичные белки. На дно формы положить промасленную бумагу, разместить тесто и выпекать около 40 минут при средней температуре. Выпеченное тесто оставить на 1—2 дня. Из молока, 100 г сахара и крахмала сварить студень, добавить кофе. Торт разрезать поперек на два или три круга, покрыть приготовленным кремом и части соединить. Сверху торт также покрыть кремом из кухонного шприца. По краю выложить зернами мокко

Шоколадный торт

4700

3 яйца, около 1/2 л молока, 300 г сахара, 250 г муки, 1/2 пакетика дрожжей, 50 г какао, 200 г сливочного масла или маргарина, 50 г сладкого миндаля, крахмал, повидло, соль.

Яичные желтки взбить, добавить дрожжи, разведенные в 2 ст. ложках молока, щепотку соли и 200 г сахара. Муку просеять с 100 г какао и, постоянно помешивая, постепенно добавить к яичную массу вместе с небольшим количеством молока. Растопить 100 г сливочного масла, дать застыть и соединить со взбитыми яичными белками. Замесить тесто, выложить в смазанной жиром круглой форме и выпекать при средней температуре. На следующий день разрезать на 3 круга, два покрыть кремом, один — повидлом, соединить. Сверху торт покрыть кремом, посыпать орехами. В оставшийся крем добавить какао и при помощи кондитерского шприца украсить торт. Приготовление крема. В 1/4 л молока добавить 100 г сахара, вскипятить, снять с плиты. В оставшееся молоко всыпать крахмал и также вскипятить. Обе части соединить и, постоянно помешивая, охладить. В 100 г размешанного сливочного масла добавить ложкой приготовленную массу.

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПИРОГИ И СЛАДОСТИ

Фруктовый пирог

3140

3 яйца, 200 г сахара, 250 г муки, 1/2 ч. ложки гвоздики, 1/2 ч. ложки корицы, 1 щепотка соли, 65 г сладкого миндаля, 5 натертых плодов горького миндаля, 40 г орехов, 50 г фиников или инжира, 80 г цукатов из апельсиновых корочек, 80 г изюма, 5 г углекислого калия, 5 г кислого аммония, 4 ст. ложки коньяка, тертая лимонная цедра.

Яйца взбить с сахаром. Муку просеять, перемешать с пряностями, добавить в яичную массу, затем положить нарезанный миндаль, орехи, финики, цукаты из апельсиновой корочки и изюм. В коньяке растворить углекислый калий и кислый аммоний, полученную смесь добавить в тесто. Вымешанное тесто положить в смазанную жиром и посыпан-

...ную толчеными сухарями форму. Выпекать около 50 минут при средней температуре. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Рождественский пирог 3710

65 г свиного жира, 100 г сиропа, 50 г сахара, 1 щепотка соли, 1 ч. ложка приправы для пряников, 1/2 ч. ложки натертой лимонной цедры, 375 г муки, 1 яйцо, 1/8 л молока, 3/4 кубика дрожжей, 40 г изюма, 40 сладкого миндаля.

В жир добавить сироп, соль и разогреть. Муку просеять, перемешать с пряностями, взбить яйцо, добавив молоко, дрожжи развести небольшим количеством молока. Все перемешать с охлажденной сахарно-сиропной массой и замесить тесто. В конце добавить изюм и крупно нарезанный миндаль. Тестом заполнить смазанную жиром и посыпанную толчеными сухарями форму. Выпекать около 60 минут при средней температуре. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и миндалем. Вместо миндаля можно использовать орехи

Пряшки 1910

125 г искусственного меда или сиропа, 65 г сахара, 50 г свиного жира, 250 г муки, 5 г приправы для пряников, 8 г углекислого калия, 1 ст. ложка рома.

В мед добавить [illegible] жир, разогреть. Массу охладить и всыпать в нее [illegible] муку, пряности, влить растворенный в роме [illegible] калий. Замесить тесто и оставить его на день. Готовое тесто скатать в "валик" до 3 см в диаметре и нарезать из него кружочки до 1 см толщиной. Выпекать 8—10 минут при температуре выше средней. Еще горячие пряники можно посыпать сахарной пудрой.

Печенье 2080

250 г искусственного меда, 150 г пшеничной муки, 100 г ржаной муки, 65 г сахара, 1 щепотка имбиря (в порошке), по 1 щепотке корицы, кишнеца, аниса (в порошке), 5г углекислого калия, 1 ст. ложка молока, 75 г светлых леденцов, соль.

Искусственный мед разогреть и снова охладить. Добавить сахар, муку, перемешанную с пряностями, растворенный в молоке углекислый калий. Замесить тесто. Тесто выдержать один день, затем перемешать его с толчеными леденцами. Готовое тесто раскатать до 3 мм толщиной и нарезать из него печенье. Можно сбрызнуть сладкой водой. Выпекать около 12 минут при средней температуре.

Шоколадное печенье

336

375 г сиропа или искусственного меда, 500 г муки, 1 щепотка соли, 1 ч. ложка приправы для пряников, 2 ч. ложки какао, 1 яйцо, 2 ст. ложки рома или коньяка, 5 г углекислого калия, 5 г углекислого аммония.

Сироп разогреть, затем охладить. Добавить просеянную вместе с пряностями и какао муку, растворенные в роме кислый аммоний и углекислый калий. Замесить тесто. Из теста нарезать полоски до 3 см шириной. Выпекать при средней температуре. Еще горячее печенье разрезать на уголки.

Пряники

5000

250 г [illegible], 250 г сахара, 60 г маргарина, 65 г какао, 4 [illegible] муки, 2 г соды, 4 г корицы, 4 г [illegible] цедры от 1-2 лимона, 6 натертых [illegible], 1 яйцо, 10 г углекислого аммония, 5 г [illegible], 50 г сладкого миндаля, 50 г [illegible].

В [illegible] растереть сахар и маргарин, разогреть и [illegible]. В полученную массу постепенно добавлять [illegible] какао муку, пряности, яйцо и растворенные [illegible] аммоний и углекислый калий. Все [illegible] добавить нарезанные сладкие миндаль и [illegible] лимонных корочек. Тесто поставить в прохладное [illegible] на 12 часов. Затем раскатать толщиной около 1 [illegible] и вырезать из него фигуры. Выпекать на смазанном жиром [illegible] листе с посыпанными сухарями противне при средней [illegible] температуре. Незадолго до готовности пряники следует смочить [illegible] раствором сладкого кофе или сладкой водой, выложить на [illegible] нарезанный миндаль. Пряники можно также еще горячими посыпать сахарной пудрой.

Печенье "Домино"

9060

Тесто для пряников (см. рецепт выше), 250 г манной крупы, 10 г горького миндаля, 250 г сахарной пудры, 80 г сливочного масла, 3—4 ст. ложки молока или коньяка, 250 г повидла, шоколадная глазурь.

Тесто раскатать толщиной до 1 см, положить на смазанный жиром противень и выпекать при средней температуре. Манную крупу, натертый миндаль и сахарную пудру хорошо перемешать со сливочным маслом и молоком. Полученную массу раскатать на кухонной дощечке и покрыть повидлом, сверху положить тесто. Нарезать кубики по 3x3 см и украсить шоколадной глазурью в виде домино.

Медовое печенье **2300**

125 г меда, 65 г сахара, 1 щепотка соли, 65 г жира или маргарина, 375 г муки, 8 г приправы для пряников, 1 большое яйцо, сладкая вода, половинки плодов миндаля, дрожжи.

В мед добавить сахар, соль, жир, разогреть, снять с огня и охладить. Затем добавить приправу для пряников, муку, разведенные в небольшом количестве воды дрожжи, яйцо. Замесить тесто. Тесто раскатать толщиной в 1 см, смочить сладкой водой, нарезать фигуры желаемого размера, украсить миндалем. Выпекать при средней температуре.

Тесто можно раскатать еще тоньше. После выпечки посыпать сахарной пудрой, украсить сахарной глазурью.

"Звезда" с корицей **2220**

75 г маргарина, 75 г сахара, 3 ст. ложки меда, 8 г корицы, 50 г натертых орехов, 250 г муки, 1/2 пакетика дрожжей, 1 стакан яблочного сока, 1 [illegible], соль.

Все продукты перемешать, замесить тесто. Кухонную дощечку посыпать сахаром, сверху положить тесто и раскатать. Придать изделию форму звездочки. Выпекать сахарной стороной кверху на смазанном жиром противне при средней температуре.

Пряники "Фантазия" **2830**

150 г маргарина, 100 г сахара, 1 большое или 2 маленьких яйца, по щепотке соли, кардамона, имбиря, муската, дрожжей, 1/2 ч. ложки корицы, 65 г натертого сладкого миндаля, 3 плода горького миндаля, 250 г муки.

Маргарин размешать, добавить все остальные продукты, замесить тесто, оставить на несколько часов в прохладном месте.

Затем раскатать его толщиной до 3 мм, нарезать любые фигуры и выпекать при средней температуре.

Фигурное печенье **2110**

250 г сахарной пудры, 2 яйца, 1 ст. ложка молока, 2 щепотки углекислого аммония, 1/2 ч. ложки аниса, 300 г муки, соль.

В сахарную пудру вбить яйца и размешивать около 30 минут до образования густой однородной кремовой массы. Затем добавить растворенную в молоке соду, анис, соль и просеянную муку. Замесить тесто. Посыпать его мукой и раскатать толщиной до 1 см. При помощи фигурной скалки, посыпанной мукой, разделить тесто на кусочки

и оставить в прохладном месте на ночь. Выпекать около 25 минут на смазанном жиром противне при температуре выше средней. Печенье после выпечки остается светлым, по краю образуется маленький темный ободок.

"Лукуллис"

6290

400 г кокосового масла, 150 г сахарной пудры, 50—60 г какао, 1 ч. ложка молотого кофе, 1 ст. ложка коньяка, 4 яйца, 400 г вытеченного теста для торта.

Кокосовое масло разогреть, добавить сахарную пудру, какао, кофе, коньяк, яйца, размешать до однородной массы. Дно формы выложить промасленной бумагой и расположить слой приготовленной шоколадной массы, затем — слой теста, снова шоколадную массу и т.д. После того как торт застынет, бумагу убрать, а верх украсить миндалем или кусочками шоколада.

Вместо кофейного порошка можно использовать натертый горький шоколад.

Шоколадные лепешки

около 1990

5 ст. [illegible] 1 ст. ложка кокосового масла, 360 г сахара, 2 ст. [illegible], 160 г овсяных хлопьев.

В молоко добавить кокосовое масло и сахар, поставить на огонь и разогревать до тех пор, пока сахар не растает. Снять с огня, добавить какао, овсяные хлопья, перемешать. Ложкой разделить массу на порции, выложить их на смазанную растительным маслом тарелку или на промасленную бумагу, поставить в прохладное место. Когда лепешки застынут, переложить их на блюдо.

Нуга

1390

90 г сливочного масла, 65 г сахара, 30 г орехов, 65 г сахарной пудры, 25 г какао.

В 25 г сливочного масла всыпать сахар и разогреть.

Когда масса станет светло-коричневой, добавить измельченные орехи. Массу выложить на смазанную растительным маслом тарелку. Оставшееся сливочное масло размешать, добавить остальные продукты. Если приготовленная масса будет крошиться, добавить несколько капель коньяка. Если же масса слишком влажная, добавить натертые орехи. Приготовить различные фигурки и обвалять их в натертых орехах или посыпать какао.

Марципан

2550

250 г сладкого миндаля, 10 плодов горького миндаля, 250

сахарной пудры, 2 ст. ложки ликера.

Миндаль ошпарить, очистить, обсушить и натереть. Перемешать с сахарной пудрой и ликером. Из массы можно приготовить различные фигуры. При желании посыпать какао.

ГЛАЗУРЬ

Простая глазурь 390

100 г сахарной пудры, около 2 ст. ложек воды или молока.

В горячую жидкость, постоянно помешивая, всыпать сахарную пудру. Вместо воды или молока можно использовать ром или коньяк. Глазурь будет в этом случае не такой белой.

Яичная глазурь 400

100 г сахарной пудры, 1 яичный белок.

Яичный белок тщательно растереть с сахарной пудрой.

Фруктовая глазурь 470

100 г сахарной пудры, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка кокосового масла, сухой фруктовый сок или сироп.

Сахарную пудру растереть с фруктовым и лимонным соками, добавить кокосовое масло.

Глазурь мокко 470

100 г сахарной пудры, 1 щепотка какао, 2 ст. ложки сваренного кофе, 1 ч. ложка кокосового масла.

Сахарную пудру соединить с какао, кофе и добавить кокосовое масло.

Глазурь с какао

100 г сахарной пудры, 3 ч. ложки какао, 2—3 ст. ложки воды.

Сахарную пудру и какао просеять вместе и, добавив горячую воду, перемешать.

Шоколадная глазурь 890

150 г сахарной пудры, 2 ст. ложки какао, 3 ст. ложки воды, 2 ст. ложки кокосового масла.

Сахарную пудру и какао вместе просеять. Сначала влить горячую воду, затем — кокосовое масло, размешать.

ПРИ ОТОВЛЕНИЕ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ В КИПЯЩЕМ ЖИРУ

Если мучные изделия готовят в кипящем жиру, необходимо строго следить за предписанной температурой, иначе изделие потеряет вкус. При слабой температуре изделие впитывает слишком много жира; при чрезмерно высокой — сверху быстро покрывается коричневой коркой, в то время как внутренняя часть остается сырой. Как правило, используют растительное или кокосовое масло. Смешение различных жиров недопустимо, так как это приводит к образованию обильной пены. Если из кастрюли с кипящим маслом поднимается легкий парок, это свидетельствует о том, что температура масла подходящая. Желательно опустить в кипящее масло предварительно кусочек теста или ломтик белого хлеба для пробы. В кастрюлю с кипящим маслом не следует класть одновременно слишком много изделий. Это приведет к понижению температуры масла, кроме того, они могут склеиться. Доставать готовые мучные изделия из кастрюли следует шумовкой прямо на сито, чтобы стек лишний жир. И только по[illegible]ть сахаром или покрыть глазурью.

Масло после [illegible]бления можно использовать снова для приготовл[illegible]бы или мяса, а также сладких мучных изделий. Не[illegible]ко охладить его и перелить в другую посуду и [illegible]ровать, чтобы избавиться от темного осадка.

Пирожки с повидлом 4550

500 г муки, 30 г дрожжей, 50 г сахара, 1,4 л молока, 50 г маргарина, 1 щепотка соли, 2 яйца, натертая лимонная цедра, повидло, сахарная пудра

Муку просеять, всыпать в миску. В небольшом количестве молока растворить дрожжи, добавив чайную ложку сахара, влить в муку. Добавить нарезанный кусочками маргарин, пряности, присыпать сверху мукой, накрыть чистым кухонным полотенцем и поставить на некоторое время в теплое место. Добавить яйца, оставшееся молоко, замесить тесто. Оставить тесто на 50—60 минут, затем вымесить еще раз, раскатать толщиной до 1 см, разделить на две части. Из одной части нарезать стаканом круглые кусочки. На каждый положить немного повидла. Края каждого кружочка смазать сладкой водой или взбитым яйцом, сверху накрыть другим кружком. Накрыть чистым полотенцем и оставить на 15 минут. Выпекать до золотисто-коричневого цвета.

Готовые пирожки посыпать сахарной пудрой или сахаром.

Кренделя 4130

Тесто приготовить, как указано в рецепте выше, раскатать толщиной до 1 см, разделить на части длиной 25 см и придать форму кренделя, оставить на 15 минут. Жарить в кипящем масле. Готовые кренделя посыпать сахаром.

Уголки 4130

Хорошо вымешенное тесто (см. "Пирожки с повидлом") раскатать толщиной до 1 см и нарезать уголки различных размеров. Изделия накрыть чистым полотенцем и оставить на некоторое время. Жарить в кипящем масле. Готовые изделия посыпать сахарным песком.

Хворост 2810

250 г муки, 1/2 пакетика дрожжей, 2 ст. ложки молока, 2 яичных желтка, 50 г сахара, 3 натертых плода горького миндаля, 1 щепотка соли, 50 г маргарина, растительное масло, сахарная пудра, натертая лимонная цедра.

Муку просеять, высыпать на кухонную дощечку. Посередине сделать углубление, куда влить взбитый в молоке яичный желток, разведенные в молоке дрожжи, по краю насыпать сахар, пряности, нарезанный кусочками маргарин. Продукты перемешать ножом. Замесить тесто, раскатать толщиной до 3 мм, нарезать полосками около 6 см длиной и 2 см шириной. Изделия жарить в кипящем масле, затем посыпать сахарной пудрой.

Творожные клецки 2330

40 г сахара, 1 яйцо, 20 г маргарина, 125 г творога, 125 г отварного картофеля, 1 щепотка соли, 125 г муки, 1/4 пакетика дрожжей, 2 ст. ложки изюма, растительное масло, сахарная пудра, немного натертой лимонной цедры.

Во взбитое яйцо всыпать сахар, и, перемешивая, добавлять нарезанный кусочками маргарин, протертый через сито творог, натертый картофель и пряности, просеянную муку, разведенные дрожжи. Если творог слишком сухой, влить 2—4 ст. ложки молока. В конце добавить изюм. Тесто брать чайной ложкой и опускать в кипящее масло. Готовые клецки посыпать сахарной пудрой или корицей с сахаром.

Кружки из теста 3060

Приготовленная по рецепту мучная смесь, растительное масло, сахарная глазурь.

Приготовленной массой заполнить кухонный шприц. Листок бумаги опустить в кипящее масло, выпуть, на нем выложить кружок, выдавливая тесто из шприца. Листок с кружком опустить в кипящее масло и держать до тех пор, пока тесто не затвердеет. Следующий кружок готовить аналогично. Золотисто-коричневые изделия посыпать сахарной пудрой или покрыть белой сахарной глазурью.

Пирожки с яблоками

1510

500 г яблок, 118 л молока, 1 яйцо, 20 г сахара, 125 г муки, 1 щепотка соли, натертая лимонная цедра, растительное масло, корица.

Вымытые яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кружочками до 1 см толщиной. В молоко добавить яйцо, сахар, муку и пряности, замесить тесто. Кружочки яблок обмакнуть в тесто и опустить в кипящее масло

Готовые пирожки посыпать сахаром и корицей.

Вместо натертой лимонной цедры можно использовать ванильный сахар или щепотку корицы и гвоздики.

Пирожки с вишнями

1880

Около 50 [illegible], приготовленное по рецепту выше, растительное [illegible] сахарная пудра.

Вишни вместе [illegible] черенками, обсушить и связать в грозди по 4 [illegible] Приготовленные грозди обмакнуть в тесто и жарить [illegible] масле

Готовые пирожки [illegible] сахарной пудрой.

Так же готовят [illegible] со смородиной.

Вафли "розетка"

1260

2 яйца, 2 ч. ложки сахара, 1 щепотка соли, 1 стакан молока, 110 г муки, растительное масло, сахарная пудра.

Яйца, сахар и соль перемешать, добавить муку, молоко, замесить тесто. Затем при помощи специального приспособления для приготовления вафель "розетка" тесто опустить в кипящее масло. Золотисто-коричневые изделия посыпать сахарной пудрой, перемешанной с ванилью. Тесто можно заправить натертой лимонной коркой

Консервирование

Чтобы дольше сохранить продукты, необходимо прибегнуть к консервированию. Овощи и фрукты, предназначенные для этого, должны быть свежими, здоровыми, без ка-

ких-либо потемнений и повреждений, тщательно вымыты. Безукоризненной чистотой должны отличаться не только емкости, используемые для консервирования, но и инвентарь (ложки, черпак, шумовка и т.д.).

КОНСЕРВИРОВАНИЕ СТЕРИЛИЗАЦИЕЙ

Существует несколько различных способов консервирования плодов и овощей. Каждый из них имеет свои преимущества и недостатки. Наилучший, хотя и несколько более сложный способ — консервирование стерилизацией.

Первый способ. Для стерилизации удобна специальная кастрюля с подставкой для банок и термометром, который помещается в отверстие в крышке. Заполненные консервируемыми продуктами стеклянные банки ставят на подставку в кастрюле. Если нет такой кастрюли, можно использовать обыкновенную большую кастрюлю, на дно которой положить деревянную или металлическую решетку. Банки с консервируемыми продуктами поставить на решетку таким образом, чтобы стенки банок не прикасались друг к другу, а также к стенке кастрюли. Кастрюлю заполнить водой и плотно закрыть крышкой.

Второй способ. Глубокий противень заполнить водой на 2 см, разместить на нем банки с крышками, укрепленными при помощи зажима. Противень поставить в духовой шкаф и стерилизовать при температуре от 140 градусов до 180 градусов.

Такими способами можно консервировать на зиму различные фрукты. Сохранение их достаточно надежно. Банки лучше хранить в прохладном месте.

Процесс консервирования фруктов не сложен. Банку, крышку и кольцо из эластичной резинки осторожно опустить в кипящую воду, затем достать из воды, поставить на влажное теплое полотенце, заполнить только что приготовленными горячими фруктами, положить резиновое кольцо. Прежде чем закрыть крышку, на ее внутреннюю сторону капнуть немного спирта, а затем крышку прижать и закрепить при помощи зажима.

Перед укупориванием банки еще необходима паровая обработка, которую легко осуществить. Наполнив чайник водой, надеть на носик резиновый шланг с мундштуком, воду в чайнике вскипятить. Обработать паром кольцо из эластичной резины, стеклянную крышку, а когда крышка нагреется, плотно ее прижать.

Банки

Консервировать продукты можно только в банках с хорошо подходящими крышками, кольцами из эластичной ре-

зины и специальными зажимами. Стеклянная крышка банки должна быть такого же диаметра, как и горло банки; недопустимо наличие трещин и выщербин как на горле банки, так и на крышке. Банки и крышки промыть в горячей воде с добавлением моющих веществ, сполоснуть теплой водой и, перевернув вверх дном, поставить для просушки на чистое полотенце. При заполнении банки консервируемыми продуктами необходима большая воронка, чтобы на горле банки не остались песчинки, остатки сахара, фруктов и т.д.

Бутылки

Для консервирования многих некрупных ягод (вишни, черешни), а также различных плодоягодных соков, томатного пюре, соусов и других подобных продуктов можно применять бутылки, которые укупоривают корковыми или резиновыми пробками.

Прежде чем приступить к консервированию, нужно подобрать плотные и доброкачественные пробки. Перед употреблением пробки ошпарить горячей водой, а бутылки промыть, ошпарить и высушить так же, как и стеклянные банки для консервирования.

Вымытые, ошпаренные и высушенные бутылки заполнить соками, ягодами и т.д. и пастеризовать. Бутылки с содержимым установить в кастрюлю на деревянную подставку и залить водой. Во время стерилизации они должны находиться почти по пояс в воде. Укупоривать бутылки пробками можно и до стерилизации. Но в этом случае каждую пробку надо прочно обвязать проволокой или шпагатом, чтобы давление пара не вытолкнуло ее из бутылки. Обычно же стерилизуют неукупоренные бутылки.

По окончании стерилизации бутылки укупорить так, чтобы верхний край пробки не был выше горлышка бутылки. Можно даже несколько вдавить ее.

Когда пробка плотно закроет горлышко бутылки, для герметичности ее залить смолкой.

Овощи

Домашние консервы можно делать как из плодов и овощей, выращенных в собственном саду или огороде, так и из купленного сырья. В обоих случаях надо стараться насколько можно сократить время хранения сырья перед консервированием. В случае вынужденного хранения следует использовать прохладное помещение, иначе овощи могут быстро испортиться.

Лучше всего вырабатывать консервы из свежих, только что собранных овощей. Посуда и инвентарь должны быть подготовлены заранее, чтобы сразу после сбора сырье мож-

...но было пускать в переработку. Наиболее полная сохранность всех ценных питательных веществ достигается при условии, если сырье консервировать не позднее чем через 1—2 часа после сбора.

Перед консервированием овощи варят. Существует несколько способов приготовления овощей для консервирования.

Кастрюлю заполнить водой на 3 см, воду вскипятить, уложить овощи порциями, плотно закрыть и тушить 3—4 минуты. Затем овощи разложить в банки, залить горячей водой и стерилизовать.

Подготовленные овощи варить в слегка подсоленной воде 5—15 минут (огурцы — 5 минут, горох — 15 минут), охладить, переложить в банки, залить подсоленной водой (1 ч. ложка соли на 1 л жидкости), закрыть и стерилизовать.

Воду, в которой варились овощи, можно использовать для супов и соусов.

Банки заполнить сырыми овощами и стерилизовать 90—120 минут.

Банки заполнить сырыми овощами, варить 2 раза: сначала 60 минут при температуре 100 градусов, а через 48 часов — в течение 30 минут при такой же температуре.

Добавлять соль при стерилизации не обязательно, особенно при приготовлении диетического питания. Незначительное добавление (1 ст. ложка на 1 л воды) уничтожит бактерии и придаст остроту определенным сортам овощей (грибы, бобы, зеленый горошек, капуста).

Цветная капуста. Для уничтожения вредных бактерий покровные листья снять, головку разрезать на отдельные соцветия, опустить на 10 минут в подсоленную воду (1 ч. ложка соли на 1 л воды). Затем капусту залить холодной водой, вскипятить и горячей разложить в банки, залить кипяченой водой. Стерилизовать 60 минут при температуре 100 градусов.

Бобы. У стручков отрезать верхние заостренные и нижние кончики. Если необходимо, удалить грубые нити и волокна. Стручки промыть, разломать или нарезать одинаковыми кусочками. Нарезанные или цельные стручки бланшировать в кипящей воде 3—5 минут. Охладить, уложить в банки и стерилизовать 90 минут при температуре 100 градусов.

Горох. Кожицу удалить, горох сполоснуть водой. (Годен только молодой горошек. Созревший горох легко портится, при кипячении мутит воду.)

Приготовленный горох бланшировать 5 минут, затем в течение 70 минут стерилизовать при температуре 100 градусов.

Огурцы. Для маринования отобрать маленькие свежие огурцы, промыть, опустить на час в слегка подсоленную воду, затем почистить щеткой и высушить. Уложить в банки

вместе с нарезанным луком, укропом и хреном, залить крепким раствором уксуса (на 1 л воды 1/4 л 5 процентного уксуса, 50 г соли, 1—2 ст. ложки сахара).

Для соления твердые желтые огурцы очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить внутреннюю мягкую часть, нарезать полосками, засыпать солью (80 г соли на 1 кг огурцов) и оставить на ночь.

На следующий день огурцы вместе с нарезанным луком, горчичным семенем, укропом, эстрагоном и хреном разложить в банки, залить раствором уксуса (на 3/4 л воды 1/2 л уксуса), добавить немного соли и сахара. Стерилизовать 25 минут при температуре 90 градусов.

Для приготовления маринованных огурцов с виноградом нужно взять маленькие твердые огурчики, хорошо потереть щеткой и вместе с подготовленным виноградом уложить в банки. Во кипяченное красное или белое вино добавить сахар, лимонный сок и залить огурцы. Стерилизовать 40 минут при температуре 100 градусов.

Морковь. Мелкую морковь взять целиком, большую разрезать пополам или на четыре части. Тушить в течение 5 минут в небольшом количестве воды, затем снять кожицу. Стерилизовать 30 минут при температуре 100 градусов.

Кольраби. Молодые очищенные кольраби нарезать кружочками, кубиками или полосками, варить 3—5 минут, а затем стерилизовать 30 минут при температуре 100 градусов.

Тыква. Вымытую тыкву разрезать, очистить от внутренней мякоти, нарезать кубиками и варить 5 минут вместе с красным перцем, нарезанным кружочками луком и горчичным семенем, разложить в банки, залить раствором уксуса с солью. Стерилизовать 25 минут при температуре 80 градусов.

Свекла столовая листовая. Листья отделить от стебля, промыть. Стебель нарезать, варить 10 минут и стерилизовать 90 минут при температуре 100 градусов. Листья варить также 10 минут, пропустить через мясорубку и стерилизовать 70 минут при температуре 100 градусов.

Красный стручковый перец. Перец промыть, отрезать верхнюю тупую часть, удалить внутренность. Стручки либо нарезать полосками, либо вставить один в один и плотно уложить в банки. Добавить пряности, залить раствором уксуса (см. "Соленые огурцы"). Стерилизовать 60 минут при температуре 90 градусов.

Грибы. Неподпорченные крепкие грибы почистить, промыть, нарезать и тушить 10—15 минут в собственном соку. Затем охладить, залить соком и стерилизовать 60 минут при температуре 100 градусов.

Цветная капуста. Капусту промыть, очистить, тушить 5 минут. Стерилизовать 90 минут при температуре 100 градусов.

Белокочанная капуста. Капусту нарезать и разложить в банки. В 1/2 л воды добавить 1/4 л 5 процентного уксуса, 5 г соли, 20 г сахара, 3 горчичных семени. Полученный раствор вскипятить и залить капусту. Стерилизовать 40 минут при температуре 100 градусов.

Спаржа. Нужно взять только свежую спаржу, промыть, очистить, нарезать небольшими кусочками и варить в широкой кастрюле 5—8 минут. Затем охладить, разложить в банки и стерилизовать 60 минут при температуре 100 градусов.

Помидоры. Вымытые свежие помидоры опустить в кипящую воду, снять кожицу, затем целые или нарезанные недолго поварить, откинуть на дуршлаг и разложить в банки. Стерилизовать 30 минут при температуре 90 градусов.

Фрукты

Для консервирования пригодны только здоровые плоды. Побитые, с трещинами и т.п. пригодны лишь для приготовления соков, мусса или повидла. Чтобы избежать потерь при выработке соков или пюре, фрукты промыть целые, с плодоножкой, затем откинуть на дуршлаг для просушки. На 1 кг сладких фруктов достаточно 100—150 г сахара, на 1 кг кислых — 200—260 г сахара. При приготовлении компотов фрукты, разложенные по банкам, засыпать сахаром, залить кипящей водой. При консервировании плодов для последующего их использования в пирогах и тортах фрукты плотно уложить в банки, всыпать сахаром, воду не добавлять. Время и температура стерилизации дается в каждом разделе из расчета на литровую банку. Банки емкостью менее литра нужно стерилизовать на 10 минут меньше, а большие — на 10 минут дольше. Температура стерилизации определяется при помощи специального термометра.

Яблоки, груши. Подготовленные фрукты очистить, разрезать пополам или на дольки, вырезать сердцевину и накрыть влажным полотенцем. Затем фрукты вместе с сахаром разложить в банки. Банки заполнить водой так, чтобы полностью покрыть фрукты. Добавить гвоздику, корицу или плод инжира. Твердые груши предварительно сварить в сахарном сиропе. Стерилизовать 30 минут при температуре 80 градусов.

Айва. Плоды айвы обтереть грубым полотенцем. Дальнейший процесс аналогичен обработке яблок и груш.

Сердцевину плодов айвы можно использовать для приготовления желе или повидла.

Мусс из яблок, груш, айвы. Стерилизовать 30 минут при температуре 80°С.

Абрикосы, персики. Подготовленные плоды разрезать острым ножом, удалить косточку, сложить в приготовленную банку, всыпать сахар и залить водой. Стерилизовать 25

минут при температуре 80°С. Абрикосы, персики можно консервировать без кожицы. Для этого фрукты положить в сито, опустить ненадолго в кипящую воду и снять кожицу.

Сливы. Подготовленные целиком или разрезанные пополам сливы без косточек, можно без кожицы (см. "Абрикосы"), сложить в банки, засыпать сахаром. Добавить гвоздику, корицу, воду.

Если консервировать сливы без косточек, нужно положить в каждую банку 2—3 сваренные сливовые косточки. Стерилизовать 30 минут при температуре 80°С.

Мирабель ренклод (сорта слив). Подготовленные фрукты сложить в банки, засыпать сахаром, добавить воду и стерилизовать 30 минут при температуре 80°С.

Вишни. Удалить косточки, плоды сложить в банки, добавить сахар и воду. Стерилизовать 30 минут при температуре 80°С. Твердые вишни следует стерилизовать около 40 минут.

Земляника, [illegible] ежевика. Удалить листья, плодоножки, сложить в банки, засыпать сахаром. Воду можно не добавлять. Стерилизовать 25 минут при температуре 75°С.

Смородина. Подготовленные ягоды сложить в банки, засыпать сахаром, [illegible] не обязательно. Стерилизовать 20 минут при температуре 80 градусов.

Крыжовник. Подготовленные ягоды промыть, подсушить, сложить в банки, засыпать сахаром, по желанию добавить воду. Стерилизовать 20 минут при температуре 80 градусов. В [illegible] крыжовник можно положить меньше сахара.

Черника, брусника. Подготовленные ягоды сложить в банки, засыпать сахаром, по желанию добавить воду. Стерилизовать 25 минут при температуре 80 градусов.

Ревень. Нарезать кусочками, плотно уложить в банки, всыпать сахар. Добавить корку лимона, корицу и по желанию немного воды. Стерилизовать 20 минут при температуре 80 градусов.

Тыква, арбуз. Мякоть подготовленных тыквы, арбуза нарезать кубиками, уложить в банки, пересыпая сахаром, полностью покрыть легким раствором воды и уксуса. Добавить корицу, гвоздику или цедру 1 лимона. Стерилизовать 30 минут при температуре 80 градусов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКОВ

Первый способ. Фрукты рассортировать, промыть, просушить. Косточковые плоды разрезать, удалить плодоножку и завязь. У ягод удалить плодоножку. Ревень нарезать кусочками. В ягоды и косточковые плоды добавить немного воды (на 1 кг фруктов 1/4 л воды) и разогревать до тех пор, пока ягоды не полопаются или косточковые плоды

...начнут выделять сок. Семечковые плоды и ревень полностью залить водой и варить до мягкости. Следить, чтобы плоды не разварились. Затем фруктовую массу выложить на чистое кухонное полотенце, чтобы сок стек в приготовленную емкость. Не выжимать! В противном случае сок будет мутным и с осадком. Оставшаяся мезга вполне пригодна для приготовления повидла. Сок разлить в банки. Можно добавить в сок сахар (200—300 г на 1 л сока). Стерилизовать или, добавив большое количество сахара, приготовить желе (см. ниже).

Для приготовления сока без добавления воды 1 кг фруктов засыпать 125 г сахара, накрыть и оставить на ночь. Затем фруктовую массу разогреть в собственном соку, помешивая, пока не выделится достаточно сока, затем выложить на полотенце, чтобы сок стек в приготовленную емкость. Сок разлить в бутылки и стерилизовать 15 минут при температуре 80 градусов. Нужно следить, чтобы температура не была слишком высокой, иначе фруктовая масса может пригореть.

Второй способ. При помощи соковарки за один раз можно получить сок из 4,5 кг фруктов, причем фрукты не требуют предварительной обработки. У ягод и косточковых плодов не нужно удалять косточки. Что касается яблок и груш, то их нарезать кусочками, но не снимать кожицу и не удалять сердцевину. В зависимости от вида плодов в соковарку засыпать от 300 до 500 г сахара. Нижнюю емкость соковарки заполнить на 3/4 водой и поставить на огонь. Затем поставить среднюю кастрюлю, где собирается сок, наконец — верхнюю емкость, заполненную фруктами и закрытую крышкой. Через 40—60 минут в средней емкости соковарки начинает собираться сок, который через специальную отводную трубку попадает в приготовленные теплые бутылки. Бутылки заполнить до краев и тут же укупорить прокипяченными резиновыми пробками. Бутылки с готовым соком хранить в сухом прохладном месте. Оставшаяся фруктовая мезга вполне пригодна для приготовления повидла. Особым вкусом отличаются соки, полученные из смешанных фруктов. Сок, разлитый по бутылкам прямо из соковарки, не требует дальнейшей стерилизации. Если сок получен при помощи электрической соковыжималки, его необходимо стерилизовать.

Желе

Для приготовления желе используют те фрукты, которые содержат большое количество растительного желатина (пектина). Богаты растительным желатином опавшие яблоки (особенно их кожица и сердцевина), айва, смородина, брусника. Сырой или полученный при помощи соковарки сок взвесить, добавить сахар (см. таблицу ниже), затем кипятить.

Если капля этого сока не растекается на наклоненной поверхности охлажденной тарелки, желе будет готово через 6—7 минут. Всегда следует кипятить небольшое количество сока (около 1/2 л). Чем короче время варения, тем вкуснее будет желе. Готовое желе разлить в подогретые банки (емкостью не более 1/2 л), покрыть чистым кухонным полотенцем до следующего дня, пока верхний слой желе не затвердеет. Позже желе затвердеет полностью.

Банки упаковать в целлофан и хранить в сухом прохладном месте. Необходимое количество сахара, которое следует добавлять на каждые 500 г сока.

Айвовое желе	300 г
Брусничное желе	375 г
Бузинное желе	375 г
Вишневое желе	500 г
Клубничное желе	500 г
Малиновое желе	500 г
Смородинное желе	375 г
Смородинно-клубничное желе	450 г
Яблочное желе	250 г
Яблочно-брусничное желе	300 г
Яблочно-вишневое желе	375 г

Повидло

Фрукты мелко нарезать, твердые плоды пропустить через мясорубку, затем сварить. Повидло из недоспевших или кислых фруктов, как правило, быстро застывает. Сладкие фрукты, содержащие небольшое количество пектина, нужно варить дольше. Повидло, приготовленное из смеси разных плодов, обладает хорошим вкусом и ароматом.

В домашних условиях повидло варить в широкой кастрюле на огне, постоянно помешивая во избежание пригорания. Повидло можно также готовить в широкой емкости в духом шкафу при средней температуре.

Ниже приводится несколько рецептов.

500 г земляники и 400 г сахара.

500 г спелого крыжовника и 300—400 г сахара.

375 г сладких груш, 125 г брусники и 300 г сахара.

Горячее повидло разлить в банки, поставить в теплый духовой шкаф до образования на поверхности плотной корочки. Банки плотно обвязывать пергаментом или целлофаном.

Повидло из помидоров и тыквы

Спелые помидоры (1 кг) нарезать, потушить до готов-

...ности на слабом огне, затем пропустить через сито. Тыкву (1 1/2 кг) очистить от кожуры, удалить семена вместе с внутренней частью мякоти, нарезать, пропустить через мясорубку и перемешать с приготовленной томатной пастой. В 1 1/2 кг массы добавить 500 г сахара, 1 ч. ложку натертой лимонной корки и сок 1 лимона. Варить на слабом огне, постоянно помешивая. Горячее повидло разлить в банки. После охлаждения обвязать целлофаном.

Повидло из слив

Полуспелые вымытые сливы разрезать, удалить косточки и варить, помешивая, в небольшом количестве воды на слабом огне. Можно добавить 2 ч. ложки корицы и инжир. Готовое повидло выложить в глиняную посуду, поставить в горячую духовку, чтобы затвердела поверхность.

Повидло из слив можно готовить с самого начала в духовом шкафу, неплотно прикрыв дверцу. Однако в духовке оно готовится дольше. Если сливы предварительно пропустить через мясорубку, время приготовления повидла сократится.

При приготовлении повидла можно добавить грецкие орехи или в конце варки пакетик ванили и влить столовую ложку коньяка.

Варенье

Варенье — продукт, полученный из цельных или разрезанных на дольки плодов, ягод, сваренных в сахарном сиропе или с добавлением сахара.

Клубничное варенье

750 г сахара спрыснуть водой, вскипятить, добавить сок 1/2 лимона, 1 кг вымытой клубники и сварить в приготовленном сахарном сиропе. Разлить в банки.

Также готовят варенье из абрикосов, слив, персиков. Очищенные от кожицы фрукты разрезать пополам.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ЯГОД В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Черника. Ягоды черники легко законсервировать, так как в чернике содержится ряд веществ, предохраняющих эту ягоду от порчи.

Отобранную созревшую чернику вымыть и, помешивая, сварить. Разлить в банки, плотно обвязать пергаментом или целлофаном. Чернику можно также простерилизовать.

Брусника. В брусничное варенье рекомендуется добавлять нарезанные дольками яблоки или груши, очищенные от кож-

ницы и без косточек сливы или виноград. Эти фрукты следует сварить в сахаре до неполной готовности и смешать со сваренной в сахаре брусникой. На 1 кг ягод, сваренных в 500 г сахара, добавить 250 г других фруктов.

Бруснику можно также простерилизовать.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ МЯСА, РЫБЫ, МОЛОКА

При консервировании мяса кости следует обязательно удалить. В соус для приготовления блюда нельзя добавлять муку, а также свежие овощи (лук, помидоры, сельдерей, морковь). Помимо соли можно добавить черный, красный перец, можжевельник, сушеную зелень, томатную пасту. Время и температура стерилизации, приведенные ниже, рассчитаны на приготовление литровой банки консервов.

Вареное мясо. Готовые охлажденные куски мяса уложить в банки, залить бульоном, банки закрыть, стерилизовать 105 минут при температуре 100 градусов.

Жареное мясо. Приготовленные куски мяса плотно уложить в банку, [illegible] мясным соусом или без него, стерилизовать 120 минут при температуре 100 градусов. Котлеты, шницели, бит[illegible] стерилизовать 105 минут при температуре 100 градусов.

Тушеное мясо. [illegible] тушеное мясо стерилизовать 90 минут при температуре [illegible], жаркое — 105 минут при той же температуре.

Птица. Мясо [illegible] частей плотно уложить в банку, залить бульоном или соусом. Стерилизовать 105 минут при температуре 100 градусов.

Колбаса. Заполнить банку на 3/4, залить кипяченой водой. Стерилизовать 105 минут при температуре 100 градусов.

Жареная рыба. С жидкостью (жареная селедка) или без жидкости (филе, банки) рыбу стерилизовать 35 минут при температуре 100 градусов.

Молоко. Стерилизуют свежее, сырое или кипяченое в течение 30 минут при температуре 90 градусов.

Настойка

Для приготовления настойки необходима емкость из глины, фарфора или стекла на 4—5 л. Настойку делают из клубники, малины, вишни, персиков, абрикосов, слив (у косточковых плодов предварительно удалить косточки), а также из нарезанных дольками яблок, груш мягких сортов, предварительно очистив кожицу и удалив сердцевину. Фрукты тщательно вымыть, разложить на чистом кухонном полотенце для просушки. В целях более длительного хранения фруктов можно добавить 1/8 л 90 процентного спирта. К 250 г земляники добавить 250 г сахара, 2 ст. ложки воды, все это

...огреть на небольшом огне, постепенно добавляя 3/8 л ро-
...или коньяка с 40 процентным содержанием спирта, посто-
...янно помешивая. Ягода должна быть безукоризненной. Ем-
...кость герметически закрыть и охладить. Фрукты и сахар
...добавлять в дальнейшем в одинаковых пропорциях. Начиная
...с четвертого добавления количество сахара сократить до 3/4
...по отношению к фруктам. После третьего добавления фрук-
...тов и сахара необходимо снова добавить ром или коньяк.

Сливы с коньяком

Плоды промыть, опустить в раствор, состоящий из 3/16 л воды и 525 г сахара, добавив 2 бутона гвоздики, корицу. Вскипятить и дать остояться в течение 2 дней. Затем сок слить и прокипятить. Охладив, добавить пропорциональное количество коньяка, влить полученную смесь в банки, заполненные сливами. Банки плотно обвязать целлофаном.

Данный сахарный раствор идет на 750 г слив.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА

Повидло из шиповника

У твердых плодов шиповника удалить завязь и плодоножку, плоды почистить, разрезать, промыть, выложить на чистое сухое полотенце для просушки, накрыть и оставить на 3-4 дня в холодном месте, пока плоды не станут мягкими. Размягченный шиповник пропустить через сито и смешать с пропорциональным количеством сахара. Размешивать массу следует до полного растворения сахара. Готовое повидло разложить в банки, обвязать целлофаном и поставить в холодное место.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ В УКСУСЕ И САХАРЕ

Бобовые. Для приготовления гороха с сахаром взять около 1 кг зеленого горошка, очистить и опустить в кипящую воду, недолго поварить, затем откинуть на дуршлаг. В 1/2 л уксуса добавить 1/16 л воды, 400 г сахара, корицу, 1/2 ч. ложки имбиря, 3 бутона гвоздики, покипятить. Полученный раствор добавить в горох, плотно закрыть и оставить на день. Затем вновь прокипятить. На третий день горох разложить в банки, уксусный раствор прокипятить еще раз, охладить и влить в банки с горохом, чтобы горох полностью был покрыт раствором. Банки укупорить.

Перед употреблением сладкий горошек долже выстоять не менее 10 недель.

Тыквы. Для компота подобрать твердые плод Тыкву разрезать, снять кожу, удалить семечки с частью мякоти,

большие куски разрезать на кубики 1—2 см величиной. На 1 кг тыквы идет 1/2 л 5-процентного уксуса, 500 г сахара, 1/4 л воды. Раствор с пряностями (кипиец, стебель лимонной мяты, перец, листок горькой полыни или натертая лимонная или апельсиновая корка, несколько сливовых косточек или ваниль, несколько абрикосовых косточек или имбирь, корица, гвоздика) вскипятить. Затем туда порциями закладывать нарезанную тыкву. Варить, пока тыква не станет стекловидной, затем переложить ее в банки и залить через сито жидкостью, в которой тыква варилась. Вареную тыкву необходимо сразу же укупорить, чтобы она не изменяла цвет.

Вишня. У вымытых плодов коротко обрезать плодоножку, косточки не удалять, чтобы не вытек сок. На 1 кг фруктов готовят следующий раствор: 3/8 л 5-процентного уксуса, 1/4 л воды, 200 г сахара, 3 бутона гвоздики, корица, натертая лимонная корка. Раствор вскипятить, вылить на вишни. Через 10—12 минут сок снова прокипятить и уже охлажденный добавить в вишни. На следующий день вишни разложить в банки, сок еще прокипятить, охлажденным залить вишни. Банки укупорить.

Сливы. Вымытые и обсушенные плоды проколоть в нескольких местах деревянной палочкой. На 1 кг слив готовят следующий раствор: 1/2 л 5-процентного уксуса, 500 г сахара, корица, 8 бутонов гвоздики. Раствор вскипятить и небольшими порциями опускать в него сливы, варить около 2 минут. Сливы сложить в глиняный сосуд, залить охлажденным раствором. На второй и третий день сок снова прокипятить и охлажденным залить сливы. Емкость обвязать материей.

Груши. Кожицу очистить, разрезать вдоль, удалить сердцевину. На 2 кг груш готовят следующий раствор: 1/4 л воды, 1/2 л 5-процентного уксуса, 450 г сахара, корица. Раствор вскипятить, отварить в нем кусочки груш до полуготовности. Выложить на дуршлаг, затем переложить в приготовленную емкость, добавив 80 г горчичного семени и 40 г нарезанного кубиками хрена. Груши залить охлажденным раствором, банку обвязать.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ В УКСУСЕ И СОЛИ

Для консервирования взять 5 процентный уксус.

Зелень. Базилик, укроп, лимонная мята, эстрагон, чабрец, шалфей, мята, листок горькой полыни, ягоды можжевельника. Очистить, мелко нарезать, залить уксусом и настаивать 4 недели.

Пряности. Лавровый лист, немолотый перец, ямайский перец, гвоздика, горчичное семя или хрен. Залить уксусом и настаивать около 4 недель.

Огурцы быстрого приготовления. Зеленые огурцы промыть, почистить щеткой, сполоснуть, нарезать толстыми

...ружочками и порциями, опустить в кипящий уксус с пряно-...ями и отварить.

Достать шумовкой, уложить в банки, залить уксусом. После охлаждения огурцы готовы к употреблению.

Огурцы будут еще вкуснее, если в уксус добавить немного ...кропа и сахара.

Огурцы в уксусе. Небольшие твердые огурцы промыть и оставить в воде на ночь. Затем почистить щеткой, проколоть спицей и уложить в банки, добавив укроп, эстрагон, несколько небольших луковиц и несколько стручков красного перца. Подогреть уксус, добавив соль, сахар, и полученным раствором залить огурцы с пряностями. Через неделю рассол слить, снова подогреть и, охладив, залить огурцы. Банку обвязать. Так же готовят помидоры в уксусе. Зеленые помидоры следует немного поварить.

Огурцы с горчичным семенем. Большие спелые огурцы очистить от кожицы, удалить семечки с частью мякоти, нарезать кусочками, посолить и оставить на ночь. Затем добавить горчичное семя, эстрагон, укроп, базилик, чабрец или лук и стручки красного перца. Огурцы с пряностями уложить в банки, залить и готовить (см. "Огурцы в уксусе").

Для продолжительного хранения используют только твердые огурцы. Предварительно вымачивают, варят в уксусе, добавляют нарезанные [illegible] огурцы и доводят до кипения.

Тыква с горчичным семенем. Тыкву очистить от кожицы, удалить часть мякоти с семечками, нарезать кусочками и готовить (см. "Огурцы в уксусе"). Если тыква слишком твердая, ее нужно поварить немного в уксусе.

Красный перец с огурцами. Большие свежие стручки красного перца промыть, очистить от семян и нафаршировать нарезанной кислой капустой. В фарш добавить сваренные грибы, нарезанные кусочками огурцы и лук. Нафаршированные стручки уложить в банки и залить крепким раствором уксуса с пряностями. Через неделю рассол слить, прокипятить. Если овощи еще твердые, рассол следует вливать горячим.

Кислые бобы. Подготовленные бобы порциями сварить в подсоленном уксусно-водном растворе (см. "Огурцы быстрого приготовления"). В качестве пряностей добавить лук, укроп, базилик, стручки красного перца или горчичное семя и чабрец. По вкусу можно добавить сахар.

Смешанные овощи. Нарезанные овощи (цветная капуста, сельдерей, небольшие бобы, молодые спелые початки кукурузы, зеленые помидоры, морковь, горох, лук, брюссельская капуста, молодые белые грибы или шампиньоны) порциями сварить около 10 минут в подсоленной воде. Затем уложить в небольшие стеклянные банки, залить провареным с пряностями и охлажденным уксусом. Через неделю рассол слить, снова закипятить, охладить и залить овощи. Обвязанные

ные банки с овощами хранить в темном прохладном месте.

Грибы. Шампиньоны, польские грибы, опята осенние почистить (большие нарезать кусочками), промыть, порционными сварить в слегка подсоленной воде. Уложить в небольшие стеклянные банки и залить проваренным с пряностями уксусом. Через несколько дней рассол слить, прокипятить, охладить и снова залить грибы. Банки обвязать вощеной бумагой. Так же готовят лук.

ЗАСОЛКА

Овощи с пряностями. По 100 г сельдерея, петрушки, кольраби, моркови, цветной капусты пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить 100 г соли, перемешать, плотно уложить в небольшие банки и обвязать вощеной бумагой.

Мясо. Рассол вскипятить и охладить. Мясо плотно уложить в кастрюлю, залить охлажденным рассолом, придавить чем-либо тяжелым, накрыть и поставить в прохладное место. На каждый килограмм мяса — 250 г соли и 1/4 л воды. 2—3 раза в неделю мясо следует переворачивать.

КВАШЕНИЕ

Чаще [illegible] и огурцы, однако можно квасить томаты и бобовые.

Соленые огурцы. Подготовленные небольшие зеленые огурцы [illegible] в нескольких местах тонкой спицей, плотно уложить в емкость, на дно которой предварительно устлать виноградными или [illegible] листьями. Добавить укроп, эстрагон и базилик, [illegible] нарезанным кубиками хреном или горчичным [illegible]. Затем огурцы полностью залить рассолом (на каждый литр воды 50 г соли). Сверху положить дощечку или тарелку, прижать камнем, прикрыть кухонным полотенцем и оставить на кухне на 6—10 дней, пока не появятся пузыри. Затем огурцы поставить в прохладное место. Через 3—4 недели процесс брожения заканчивается.

Так же квасят зеленые томаты, цельные бобы. Бобы берут не очень большие, с толстой мякотью.

Квашеная капуста. Используют крепкие свежие кочаны. На 10 кг капусты 100 соли.

Приправы: ягоды можжевельника или укроп, нарезанная кружочками морковь или дольки яблок, виноград.

Кочан освободить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, мелко нашинковать, добавить необходимое количество соли и перемешать. Капусту уложить в емкость и трамбовать до тех пор, пока не появится сок. Затем добавить приправы. Сверху накрыть чистой тканью, положить плоскую тарелку или деревянную дощечку, на нее — камень

Капусту держат на кухне до тех пор, пока не начнется брожение. После брожения капусту хранить в прохладном месте. Чтобы ускорить процесс брожения, можно добавить от 1/8 до 1/4 л пахты или кислого молока. Рассол должен покрывать капусту не ниже чем на 5 см.

СУШКА ПЛОДОВ, ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ

Подготовленные плоды либо развесить, либо разложить на дощечке или металлическом листе, покрытом бумагой. Не следует сушить плоды на солнце или в горячем духовом шкафу. Плоды нужно просушивать там, где есть проток воздуха, что воспрепятствует появлению плесени.

Зелень для приготовления напитков или пряности. Свежую, лучше всего собранную утром зелень сполоснуть, разложить или развесить для просушки. Когда трава высохнет, листья отделить от стебля и затем измельчить. У полыни взять только цветные почки.

Грибы. Грибы почистить, не мыть, нарезать кружочками (грибы небольших размеров разрезать только вдоль), затем разложить для просушки. Высушенные грибы хранить в мешочке, хорошо проветриваемом воздух.

Яблоки. Яблоки очистить от кожицы, нарезать кружочками или осьмушками, удалить сердцевину. Для сушки яблоки разложить или развесить вблизи источника тепла.

Груши. Большие плоды очистить от кожицы, разрезать на четыре части, небольшие — сушить целиком, как яблоки.

Шиповник. Плоды шиповника сушить целиком или разрезать пополам. Плодоножку и завязь удалить.

Черника. Ягоды сушить, разложив на дощечке или жестяном листе.

ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ПОДВАЛЕ

Картофель. Подвал должен быть чистым, прохладным, с хорошей вентиляцией. Желательная температура от 5 до 10 градусов, но не ниже 4 градусов. Для картофеля в подвале необходимо иметь отгороженное деревянным барьером и выстланное досками место или обыкновенный деревянный ящик. Картофель перебрать, разложить в защищенном от дождя месте, периодически переворачивая, просушить. Следует также предохранять его от попадания прямых солнечных лучей, от мороза. Овощи хранят в ящике с песком или песок насыпают просто в угол подвала. Таким образом можно сохранить до ранней весны сельдерей, свеклу, брюкву. Хрен укладывают в песок горизонтально, а петрушку и морковь — вертикально, причем верхнюю часть плода не прикрывают песком. Для длительного хранения капусты пригодны только твердые кочаны. Лук лучше всего сохраня-

ется в чердачном помещении. Помидоры хранят в недоступном для мороза помещении, укрепив стебли с плодами на веревке или проволоке.

Фрукты. Плоды свободно раскладывают на полках в проветриваемом сухом подвале (температуре около 8 градусов). Твердые сливы, недозрелые помидоры или грозди винограда сохраняются свежими в течение нескольких недель в мелком сухом песке или сухих опилках.

Сервировка стола

Необходимо, чтобы стол всегда был тщательно, со вкусом накрыт.

Скатерть для обеденного стола

Принимая во внимание, что цвет скатерти в наши дни не столь традиционен, [illegible] скатерть белого цвета не обязательна даже для особо торжественных случаев. Ее можно заменить скатертью нежных тонов. [illegible] скатерть иногда покрывают целлофаном — это [illegible] сохранить ее чистой и не так часто стирать. [illegible] столом едят маленькие дети, целлофановое покрытие необходимо. Чтобы предохранить поверхность [illegible] скатерть, уменьшить шум от ставящейся на стол посуды, [illegible] можно класть скатерть на фризу или на какое-либо другое [illegible] хранящее покрытие. Стол выглядит нарядней, если края скатерти свисают.

Посуда

В каждом доме есть, безусловно, столовая посуда, а также кофейный или чайный сервиз. (Всегда немного неприятно одалживать посуду у соседей.) Можно отлично комбинировать, имея под рукой кофейный и столовый сервизы, хорошо подходящие один к другому по расцветке. Глубокие тарелки ставят на край стола, маленькие — на расстоянии 1,5—2 см от края стола, мисочки с салатом или компотом (готовые порции) с правой стороны подальше от края стола. Однако когда на стол ставят рюмки, мисочки с салатом или компотом ставят слева, а рюмки или стаканы — справа. Если подают кофе, то тарелку для пирожных ставят так, чтобы ее край был наравне с краем стола или отстоял от него на ширину пальца. Справа, но дальше от края стола, ставят чашку для кофе. Кофейник или чайник ставят, как правило, на небольшой вспомогательный столик, чтобы он не мешал гостям.

Столовые приборы

Ножи кладут справа от основной тарелки лезвием к ней, вилки — слева, зубцами вверх. Вилку кладут справа от тарелки в том случае, если подаваемое блюдо едят, не пользуясь ножом. Суповую ложку кладут рядом с ножом. Ложку для компота — за тарелкой, параллельно краю стола, ручкой вправо. К рыбным блюдам кладут две вилки. Нож для фруктов, если там не лежит ложка для компота, можно положить за тарелкой параллельно краю стола. Приборы располагают в соответствии с очередностью подачи блюд. К блюду, которое подается первым, приборы — самые крайние, т.е. находятся дальше всего от тарелки. Справа от тарелки для пирожных кладут вилку для пирожных, правее ставят чашку для кофе или чая, на блюдечке справа от чашки находится соответствующая ложка.

Рюмки

Рюмки ставят за прибором справа. Если подают несколько сортов вина (например, к первому блюду красное вино, ко второму — белое вино, в конце — шампанское), то рюмки ставят в следующем порядке: справа — рюмку для красного вина, левее — рюмку для белого вина, еще левее — бокал для шампанского. Более трех рюмок на стол не ставят. Если предусмотрено блюдо, к которому должны подать еще один сорт вина, то рюмки приносят позднее.

Салфетки

Салфетки кладут справа от тарелки. Вдвое или вчетверо сложенную салфетку кладут на глубокую тарелку. Если стол накрывают для торжества, салфетку кладут на находящуюся слева хлебную тарелку. Под салфетку положить булочку или кусочек хлеба, чтобы они были у гостя сразу же под рукой. Сейчас за кофейным или чайным столом часто пользуются бумажными салфетками. Бумажные салфетки можно подложить под тарелку с пирожными или вставить в специально предназначенный для этого стакан.

Украшение стола

Лучшим украшением стола являются цветы. Выполняя декоративную функцию, они создают настроение. Ставят цветы в соответствующей вазе в удобном месте, необязательно посередине стола. Если за столом есть место, можно по левую сторону от каждого прибора поставить маленькую вазочку с несколькими маленькими цветочками. Вазу с цве-

тами нужно ставить так, чтобы цветы не заслоняли собой ни блюда, ни людей, сидящих напротив. Красиво украшать стол рассыпными цветами, но они вянут еще до конца торжества.

Украшение стола, естественно, зависит от времени года и возможностей. Новогодний стол хорошо украшать ветками ели, сосны или можжевельника. Их можно расставить в низких вазах, развесив на ветках конфеты.

Важно, чтобы декоративное украшение стола полностью гармонировало с посудой, скатертью, приборами и т.д.

Холодный стол

Холодный стол имеет массу преимуществ: можно значительно расширить круг гостей, освобождается много места для тащев и т.д. Гости, которые немного запоздали, свободно находят угощение. На таком столе можно без труда отыскать любимое блюдо и, не мешая никому, взять его. Для холодного стола используют, как правило, большой стол (подойдет также и письменный стол), который придвигают вплотную к стене. Иногда ставят в разных местах комнаты небольшие столики, к которым можно без труда подойти. Обычно на [illegible] чистую скатерть ставят вазу с цветами. На один [illegible] или рядом на отдельный столик ставят тарелки, [illegible] фужеры, рюмки, кладут вилки и ложки, бумажные [illegible] и [illegible]ком, как правило, за холодным столом не по[illegible] все блюда едят ложкой или вилкой. Бутерброды, [illegible] кусочками холодное мясо, всевозможные салаты, [illegible] сладкие блюда, пироги, булочки, торты составляют [illegible] холодного стола. Кофейник или чайник с горячим напитком ставят под сохраняющий тепло колпак.

В выборе алкогольных напитков ограничений, как правило, не существует. Не забудьте поставить на стол фруктовый сок и минеральную воду для гостей, не употребляющих спиртные напитки. Стол не перегружают, блюда не пополняют. По мере необходимости запасы на столе пополняют. Пустые блюда и остальную грязную посуду уносят, чтобы стол выглядел красивым и убранным весь вечер.

За столом

За овальным или круглым столом места возле хозяйки и хозяина как по правую, так и по левую руку от них считаются почетными. За прямоугольным столом это места в центре длинных его сторон. Если за столом собирается более четырех человек, нужно позаботиться о том, чтобы рассадить гостей как можно удобнее, чтобы каждый был доволен своим соседством. На семейных вечерах, где мало

приглашенных, хозяйка легким движением руки указывает каждому гостю предназначенное для него место.

Когда трудно рассадить гостей (особенно это важно на официальных банкетах), необходимы карточки. На карточке из тонкого картона или хорошей плотной бумаги пишут фамилию гостя, иногда ее украшают каким-нибудь рисунком.

Главное, чтобы карточки были оформлены со вкусом и гармонировали со скатертью, посудой, салфетками и т.д. Карточки можно прислонить к бокалу или положить на салфетку.

Правила сервировки основаны на требованиях гигиены. Прежде всего, вся столовая посуда, как и руки накрывающего стол, должны быть безупречно чистыми. Блюда и тарелки берут снизу и подтерживают их большим пальцем за край. Пальцы не должны касаться пищи. Вилку, нож, ложку держит за ручку, и тот, кто подает их, и тот, кто берет. Стаканы и рюмки берут снизу. Через левую руку, на которой держат [illegible], перекиньте сложенную вдвое чистую салфетку. [illegible] приступают к еде только тогда, когда обслужат последнего сидящего за столом гостя. Салфетку берут с тарелки, [illegible] начинают подавать на стол. Ее кладут, сложив вдвое [illegible] колени.

За столом приятна [illegible] легкая и остроумная беседа, но вестись она должна [illegible], чтобы не мешать еде. Для более оживленного разговора [illegible] могут быть использованы перерывы между едой.

Суп наливают в тарелки за сервировочным столом. Наполняют только углубление тарелки. Подносят гостю тарелку и правой рукой ставят на тарелку для жаркого. Жаркое, рыбу, овощи и закуски, печенье, пирожные, конфеты и пр. подают слева, чтобы было удобнее правой рукой брать пищу с блюда.

Кушанья кладут на тарелку вилками и ложками, находящимися на блюде, не касаясь ими своей тарелки и не забывая положить их обратно на блюдо.

Кушанья берут с блюда или из миски подряд, начиная с края. Выбирать разрешается только при подаче жаркого из птицы.

Ложку держат между большим и указательным пальцами, причем ее ручка слегка упирается в средний палец. Наполняют ее настолько, чтобы ее можно было донести до рта, не пролив ни капли.

Вилку держат в левой, а нож в правой руке. Когда едят одной вилкой, ее держат в правой руке. Ручки ножа и вилки находятся в ладонях. Кончиком указательного пальца можно упираться в стык ручки и острия, но не ниже. Так же держат вилку, выпуклостью кверху.

Нож и вилку держат над тарелкой под небольшим углом.

Нож используют для нарезания и как вспомогательный инструмент для накладывания пищи на вилку. Когда едят ножом и вилкой, их держат все время в руках, даже в тот момент, когда едят только вилкой.

Жаркое едят при помощи ножа и вилки. Исключение составляют только мясные блюда из фарша и рубленого мяса (котлеты, рулет, гуляш, бефстроганов и т.д.). Едят их, держа вилку в правой руке. Большой кусок мяса разрезают не сразу, потому что так оно скорее остынет.

Жаркое из птицы едят так же, как и другое мясо. Только кости мелкой птицы (цыпленка, вальдшнепа и т.д.) разрешается брать рукой. Более правильным считается даже самую мелкую птицу есть при помощи ножа и вилки.

Если едят рыбу, обычно пользуются ножом. Для рыбных блюд существуют специальные рыбные нож и вилка. Если их нет, используют две вилки: той, что в левой руке, едят, а той, что в правой, — помогают расчленять рыбу. Картофель и овощи, как и прочую мягкую пищу, не режут ножом, а расчленяют на кусочки вилкой, которую держат в левой руке.

Свежие фрукты подают с фруктовым прибором на десертной тарелке.

Торты, пироги [illegible] на стол нарезанными. Куски кладут на тарелку [illegible] лопаточками или большой вилкой. Пирожные едят [illegible] вилкой или чайной ложкой. Твердые пирожные [illegible] легко крошатся, можно брать в руку.

Вином или водкой наполняют рюмки на три четверти.

Бокал держат за ножку [illegible] большим, указательным и средним пальцами, причем безымянный и мизинец упираются в основание бокала.

На торжественных встречах произносят соответствующие застольные речи. Хорошо продуманная, остроумная и короткая речь всегда оживляет общество. Ее непременное условие — краткость и ясность. Застольная речь заканчивается тостом либо в честь торжественного события, либо за здоровье хозяев, гостей и т.д. Курить за столом разрешается только в том случае, когда все гости уже закончили есть. Хозяин должен сам побеспокоиться о том, чтобы на столе были сигареты, пепельницы. Если на столе вы не обнаружили сигареты и пепельницу, это говорит о том, что в этом доме не курят. Никогда не используйте в качестве пепельницы тарелку или розетку.

При приготовлении заварного теста всегда необходимо соблюдать последовательность. Жиры, различные жидкости, пряности всегда заваривают вместе. После того как всыпали муку, тесто размешивают, не снимая с огня, до тех пор, пока не образуется однородная масса. Яйца вбивают одно за другим, когда тесто немного остыло. Вкусовые и питательные качества выпекаемого продукта (пироги, булочки, печенье и др.) полностью зависят от правильно установленной в духовом шкафу температуры.

При приготовлении картофеля зачастую пользуются выпариванием. После того как картофель сварился, воду сливают и кастрюлю с картошкой ставят на непродолжительное время на слабый огонь. Есть и другой способ: кастрюлю накрывают чистым кухонным полотенцем, закрывают крышкой и снова ставят на слабый огонь. Картошка в этом случае будет сухой. При варке макаронных изделий или яиц нельзя обойтись без быстрого охлаждения, так как в противном случае скорлупа отстает от яиц, а макаронные изделия остаются [illegible]. Для быстрого охлаждения только что сваренные [illegible] на непродолжительное время в холодную [illegible]. Макаронные изделия откидывают на дуршлаг и обдают струей холодной воды.

В супы и [illegible] соусы добавляют, как правило, яйцо, что улучшает [illegible] вкусовые и питательные свойства. Целое яйцо или [illegible] яичный желток взбивают в 5 ст ложках [illegible] жидкости, а затем добавляют в суп или соус. Чтобы яйцо не свернулось, жидкость ни в коем случае не кипятят.

Чтобы супы, соусы, овощные и другие блюда получились гуще, в них добавляют разведенные в небольшом количестве холодной воды пшеничную муку или крахмал. Или же муку подрумянивают в растопленном маргарине, тщательно размешивают, постепенно вливая кипящую жидкость. Иногда (например, когда готовят гуляш или тушат овощи) муку просеивают и, всыпав в жидкость, кипятят. Рыбу нужно чистить против чешуи, от хвоста к голове. Рыбу, перед тем как готовить, нужно вымочить в течение 20—30 минут в уксусном растворе, тогда рыба после приготовления будет мягкой и белой.

Если пресноводную рыбу (карп, форель и т.п.) перед тем как варить, опустить в горячий уксусный раствор, рыба станет голубоватой. Важно не повредить кожу рыбы.

Филе — это кусок мяса или рыбы, очищенной от костей. Различные блюда, например, мелкую рыбешку, рыбное

филе, клецки и т.п., можно приготовить в горячей, но не обязательно кипящей жидкости.

Жарить — значит готовить в горячем жиру. Жарить можно как на плите, так и в духовом шкафу. Когда жарят мясо, его удобно переворачивать ложкой или специальной лопаткой.

Если блюдо готовят на пару, нужно следить, чтобы продукт не соприкасался с водой. Готовят в закрытой кастрюле.

Продукты лучше тушить, в них сохраняется наибольшее количество питательных веществ. Мясо, овощи тушат, как правило, в собственном соку или с небольшим добавлением жира на слабом огне. Крышка кастрюли при этом должна быть плотно закрыта.

Черствый хлеб, прежде чем его размачивать (например, для фарша), следует раскрошить руками, завернув его в чистое полотенце. Если бульон охладить, на его поверхности образуется толстый слой застывшего жира, который, как правило, убирают. Этот жир хорошо использовать для приготовления различных жареных блюд.

Чтобы блюдо получилось желаемого цвета, существует много способов [illegible] естественных красителей. Для окраски рас[illegible]адких изделий, пирогов, печенья в коричневый цвет [illegible] кофейный порошок, какао или шоколад.

Самостоятельно [illegible] приготовить сахарный краситель светлого цвета. Для [illegible] разогреть сахар на слабом огне, пока он не [illegible] темно-коричневый оттенок. Затем осторожно [illegible] горячей воды, раствор вскипятить. Охлажденный краситель разлить в небольшие бутылочки.

Бульон станет [illegible] цвета, если в нем сварить немного луковой шелухи.

Красный сок свеклы, [illegible] других ягод и овощей является также отличным красителем, дающим оттенки от светло-розового до темно-красного.

Соком шпината можно окрасить в зеленый, а яичным желтком — в желтый цвет.

Часто после приготовления блюд из мяса, птицы, рыбы, овощей или картофеля остается часть неиспользованных продуктов (мелко нарезанное мясо, грибы, размоченный белый хлеб, яйца, взбитый маргарин, овощи и зелень), из которых можно приготовить отличный фарш.

Чтобы профильтровать жидкость, лучше пользоваться специальным фильтром из дедерона или фильтровальной бумагой. Жидкость, содержащую жир, нужно фильтровать горячей. Осторожно обращайтесь с дедероновым фильтром, так как он выдерживает температуру только до 100 градусов.

В морозильном шкафу любого холодильника можно сохранить соответствующие продукты в течение нескольких

...рячей, но не
...ем жиру. Жарить
...афу. Когда жарят
...или специальной
...нить, чтобы про-
...рытой кастрюле.
...ется наибольшее
...вощи тушат, как
...им добавлением
...он этом должна
...вать (например,
...ернув его в чи-
...го поверхности
... который, как
...овать для при-
...га, существует
...х красителей.
...огов, печенья
...рошок, какао
...ый краситель
...ар на слабом
...ый оттенок.
...ды, раствор
... небольшие
...ем сварить
...ощей явля-
...ки от свет-
...а яичным
...цы, рыбы,
...зованных
...енный бе-
...лень), из
...зоваться
...овальной
...ьтровать
...ьтром,
...радусов.
...жно со-
...олько

...ней. Температура для замораживания составляет — 25 градусов, а температура для продолжительного хранения должна быть — 18 градусов. В морозильном шкафу холодильника температура от — 6 градусов до — 10 градусов.

Желатин в виде мелких кристаллов не имеет вкуса и запаха. Замачивают его в небольшом количестве холодной воды, а затем растворяют в горячей, но не кипящей воде. На 1 л жидкости необходимо 20 г желатина в теплое время года и 15 г — в холодное. Если в жидкости поварить свиную кожу, хрящи, то надобность в желатине отпадает. Хорошо застывает бульон, в котором варились свиная голова, свиные ноги или свиные или телячьи кости. Чтобы застыл бульон, в котором варилась рыба, птица или овощи, необходимо добавить соответствующее количество желатина.

Готовые еще теплые блюда из мяса, рыбы и птицы поливают горячим соусом, содержащим крахмал. Изделия из теста перед выпечкой смазывают яйцом, сладкой или подсоленной водой, а после выпечки покрывают сахарной глазурью.

Алюминиевая фольга — не только надежный упаковочный материал, но и материал для свежих продуктов. Современная хозяйка пользуется фольгой при приготовлении мяса, рыбы, овощей, [illegible] варит, тушит, жарит или печет. Даже если готовит в одной кастрюле различные продукты, завернутые в фольгу, [illegible] не чувствуют друг на друга влияния. Алюминиевая фольга [illegible] применима при приготовлении диетических блюд.

Чтобы выяснить, не испортились ли дрожжи, нужно маленький кусочек [illegible] в теплую воду. Если дрожжи поднялись, они еще пригодны для употребления.

Мясной бульон, растопленное сливочное масло и сахар можно очистить до прозрачности, прикипятив и профильтровав или сняв пенку. Бульон можно также очистить при помощи яичного белка. Для этого в литр холодного бульона вводят взбитый яичный белок и, помешивая, разогревают, доводят до кипения, затем процеживают.

Чтобы очистить сливочное масло, нужно разогреть его, влить в глиняную посуду и, когда оно полностью застынет, снять верхний застывший непрозрачный слой. Сахар растворяют в небольшом количестве холодной воды, а затем доводят до кипения. Образовавшуюся на поверхности пену снимают шумовкой.

Если готовят в кипящей воде, молоке или бульоне, продукт должен быть полностью покрыт жидкостью. После того как жидкость закипит, нужно уменьшить огонь. В готовое сваренное блюдо нельзя добавлять холодную воду, можно влить только горячую.

Чтобы кусочки мяса, рыбы или овощей не склеились и не подгорели, их нужно запанировать в муке, взбитом яйце или

толченых сухарях, а затем обжарить.

Чтобы свеженатертый картофель не потемнел, посыпают его мукой. Свежесваренный картофель нельзя натереть, его можно только столочь.

Чтобы свежеочищенные картофель, фрукты и овощи не потемнели, накрывают их влажным полотенцем. Особо восприимчивые фрукты (недоспелые груши и яблоки) и овощи (коренья, сельдерей) накрывают полотенцем, смоченным в уксусном растворе.

Орехи легко очистить, если недолго подержать их в духовом шкафу или же в металлическом сите над слабым огнем. Кожицу с помидоров и персиков можно снять без труда, если опустить их ненадолго в кипящую воду.

Перед тем как тушить какие-либо продукты (мясо, рыба, овощи) их необходимо слегка обжарить, сложить в кастрюлю и тушить, добавляя 3—4 раза кипящую воду (когда первая порция воды испарится, добавить следующую и т.д.). Наконец влить столько воды, чтобы готовящийся продукт был покрыт наполовину. Кастрюлю плотно закрыть и готовить на среднем огне.

Поджаренные продукты нарезают после того, как они немного остыли. Мясо нарезают всегда поперек волокон.

Чтобы разрезать свежевыпеченный пирог, нужно пользоваться ножом-пилкой. Пирог, торт и пудинг легче разрезать, если нож предварительно смочить водой. Лук нужно нарезать ножом из нержавеющей стали, тогда кусочки лука не потемнеют.

Если на коже очищенной птицы еще остались волоски или основания перьев, подержите эти места над пламенем газовой плиты — тогда их легко можно удалить. Если емкость с приготовленным пудингом опустить ненадолго в горячую воду, пудинг без труда выйдет из формы.

От того, когда и какие пряности добавляют в готовящееся блюдо, зависят его вкусовые качества. При приготовлении бульонов, маринадов, рыбы, рагу или фрикассе пользуются следующей смесью пряностей: 2 части кореньев, 4 части перца, 1 часть гвоздики и лаврового листа.

Перед тем как выжать лимонный сок, плод нужно подержать некоторое время под горячей водой, а затем слегка помять руками. Если нужно немного сока, плод достаточно проколоть в одном-двух местах. В качестве пряности можно использовать лимонную цедру.

Содержание

Предисловие....3
Питание....4
Вес. Масса. Запасы....6
Пряности....9
Зелень....15
Бутерброды. Бутербродная масса....17
Блюда из свежих овощей и фруктов....20
Бульоны. Супы. Холодные супы....36
Соусы....49
Картофель....57
Овощи....65
Грибы....84
Мясо....88
Рыба....112
Жаренье на решетке и на вертеле....123
Яйца....127
Молочные продукты....133
Мучные изделия....139
Стручковые плоды....160
Фрукты....163
Сладкие блюда....175
Блюда быстрого приготовления....183
Как использовать остатки продуктов....191
Блюда со всех концов света....193
Детское питание....199
Напитки....205
Пироги. Булочки. Печенье....215
Консервирование....242
Сервировка стола....258
Азбука кухни....263

"Мы готовим вкусно"

Редактор *Григорян М.Г.*
Корректоры *Семенюк В.Э.*
Художник *Кученков В.Ю.*
Оригинал-макет подготовил *Ивлев А.В.*
Формат 84 × 108¹/₃₂. Бумага офсетная. Печать высокая.
Физ.п.л. 8,5 Тираж 200 000 экз. Цена 8 руб. Заказ 2873.

Издательский центр "Книголюб". 103031, Москва, Пушечная, 7/5
СП "Контакт". 113054, Москва, Пятницкая, 73

Отпечатано с готовых диапозитивов в ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени МПО «Первая Образцовая типография» Государственного комитета СССР по печати. 113054, Москва, Валовая, 28

ISBN-5-7025-013-X

8 руб.